Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

47. nädal 16.11-20.11.2026

Esmaspäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoit	Koorene veisehakklihakaste peterselliga (G, L)	Veisehakkliha, vesi, piim, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, küüslauk, söögisool, must pipar, petersell	150,00	204,60	5,63	15,75	9,81
		Stoovitud porgand/kaalikas (G, L)	Porgand, kaalikas, **toidukoor**, **nisujahu**, **või**, söögisool, suhkur, vesi	150,00	121,00	8,93	8,11	1,71
		Pasta (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	80,00	151,25	26,25	2,58	4,56
		Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	114,40	17,00	2,90	3,88
		Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas, toiduõli	50,00	54,70	5,12	2,85	0,88
		Nuikapsas, aeduba, kaalikas		50,00	29,00	4,26	0,16	1,42
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	30,55	0,71	2,68	1,21
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
		Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
			Lõunasöök kokku:		**813,02**	**93,92**	**34,01**	**28,99**
Õhtuoode		Kananagitsad (G,M,L)	Kanaliha, toiduõli, söögisool, **nisujahu**, **riivsai**, **kanamuna**, söögisool, must pipar	100,00	254,00	25,40	7,58	19,80
		Kodujuustu-redise-tomati salat	Maitsestamata **kodujuust**, tomat, redis, till, **hapukoor**	100,00	66,50	2,74	3,15	6,44
Teisipäev		**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök		Ahjukala hautatud koorekastmes paprika ja porrulauguga (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, **nisujahu**, **piim**, **toidukoor**, paprika, porrulauk, söögisool, must pipar	50,00	81,66	1,86	3,99	9,48
	Taimetoit	Koorene metsaseenekaste (G, L)	Pruun sametpuravik, puravikud, liivatatik, nisujahu, toiduõli, piim , söögisool, must pipar, petersell	150,00	244,00	19,37	14,47	8,93
		Kartul, aurutatud		80,00	72,50	15,50	0,00	1,90
		Täisteriis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	80,00	162,00	32,30	1,27	4,26
		Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), porgand	50,00	23,28	5,72	0,20	0,78
		Peet, hernes, redis	Keedetud peet, hernes, redis	50,00	46,60	10,60	0,30	2,20
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	30,55	0,71	2,68	1,21
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
		Banaan		50,00	67,70	15,30	0,20	0,80
			Kokku:		**672,83**	**105,00**	**15,73**	**27,56**
Õhtuoode		Mitmeviljasepik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
		Munavõi (L, M)	Kana**muna**, **või**, söögisool	40,00	129,00	0,20	12,70	3,58
		Piim (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
Kolmapäev		**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Taimetoit	Hapukapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, hapukapsas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli,sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell, tomatipasta	250,00	245,00	16,10	14,70	9,59
		Nuudlisupp lillkapsa ja roheliste hernestega (G)	Lillkapsas, kartul, rohelised herned, **nuudlid** (durumnisujahu, vesi), porgand, **varsseller**, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, värske, petersell	250,00	298,90	44,24	8,12	9,24
		Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
		Sõstra-odravaht piimaga (G, L, VS)	Mustad sõstrad, **odrajahu**, suhkur, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, **piim**	160,00	277,00	32,55	19,10	5,24
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
		Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
			Kokku:		**723,37**	**85,10**	**36,99**	**21,75**
Õhtuoode		Riisiroog sealihaga	Sealiha, riis, mugulsibul, porgand, rohelised herned, köögiviljapuljong, toiduõli, **või**, söögisool, must pipar, petersell	250,00	354,00	49,30	9,94	15,00

	Kapsa-kurgi-tomatisalat	Valge peakapsas, tomat, värske kurk	100,00	20,60	3,28	0,13	0,83
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjusküpsetatud kintsuliha (PT)	Kanaliha, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, maitseroheline	50,00	87,48	0,12	3,31	14,28
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujahu, hapukoor kanamuna, või toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	50,00	123,78	14,58	4,98	3,80
Lõunasöök	Jogurtikaste ürtidega (L)	Jogurt , apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, söögisool	80,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Porgandi-herne-porrulaugusalat	Porgand, roheline hernes, porrulauk, toiduõli	50,00	55,70	6,16	1,35	2,63
	Hiina kapsas, spinati, punane sibul	Hiina kapsas, melon, punane sibul, spinat	50,00	19,00	2,48	0,19	1,25
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**731,90**	**87,51**	**24,73**	**35,72**
	Aedvilja-makaronisalat (G, L, M)	**Makaronid** (**durumnisujahu**, vesi), porgand, mais, paprika, kurk, **kanamuna**, maitsestamata **jogurt**, **hapukoor**, till, söögisool	200,00	270,00	38,00	7,90	9,66
Õhtuoode	Apesinimahlajook	Apelsinimahl 100% naturaalne, vesi	200,00	41,60	9,80	0,00	0,60
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, toiduõli, must pipar, söögisool, fariinsuhkur, vesi, basiilik	150,00	120,69	6,63	6,83	7,63
Taimetoit	Kikerherne omlett (G)	Kikerhernejahu, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, tomat, vesi, toiduõli, söögisool	150,00	321,75	22,98	22,15	7,55
Lõunasöök	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	80,00	162,00	32,30	1,27	4,26
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80,00	156,70	30,00	1,01	5,19
	Hiina kapsa- tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	50,00	34,80	2,58	2,08	0,77
	Valge peapsas, maisi, paprika		50,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		**814,80**	**114,48**	**25,04**	**29,07**
Õhtuoode	Õuna-saiavorm piimaga (G, L, M)	**Sai**, õunamoos, suhkur, kaneel, **kanamuna**, **piim**, **või**	160,00	190,20	24,60	6,11	7,76
	Porgandiviilud		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**751,18**	**97,20**	**27,30**	**28,62**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**51,76**	**32,71**	**15,24**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**550-650 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni
L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna
P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode
VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA