Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

Koolilõuna menüü
38. nädal 14.09.2026

			4-9. klass					10-12. klass				
Esmaspäev		**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	**Odrahelbepuder (G, L)**	**Odrahelbed**, **piim**, söögisool, vesi	**250,00**	229,00	34,50	5,83	7,57	**300,00**	274,80	41,40	7,00	9,08
	Marjad	Vaarikad, mustikad	**30,00**	14,52	2,34	0,15	0,09	**30,00**	14,52	2,34	0,15	0,09
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10
Lõunasöök	**Kana-karrikaste (L)**	Kanaliha, vesi, **toidukoor**, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, apteegitill, würtsköömen, must pipar), söögisool, must pipar, petersell	**140,00**	151,90	3,70	10,21	11,10	**160,00**	173,60	4,23	11,67	12,69
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	**100,00**	151,25	26,25	2,58	4,56	**125,00**	189,06	32,81	3,23	5,70
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	**100,00**	100,93	16,72	3,03	1,46	**125,00**	126,16	20,90	3,79	1,82
	Peedi-küüslaugusalat	Keedetud peet, küüslauk	**100,00**	31,50	4,88	0,19	1,44	**100,00**	31,50	4,88	0,19	1,44
	Kapsas, roheline hernes, redis		**100,00**	45,74	10,18	0,26	2,44	**100,00**	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste		**10,00**	64,38	0,20	7,06	0,02	**10,00**	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**15,00**	91,80	0,22	8,01	3,83	**15,00**	91,80	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72	**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10	**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10
	Õun		**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00	**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00
Õhtuoode	**Ahjukartulid ürtidega**	Kartul, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian	**100,00**	103,33	19,40	1,11	2,54	**150,00**	155,00	29,10	1,67	3,81
	Kodujuustukaste tomati ja redisega (L)	Tomat, redis, till, maitsestamata **kodujuust**, hapu**koor**, söögisool	**50,00**	25,35	1,03	1,48	1,76	**50,00**	25,35	1,03	1,48	1,76
	Marja-kaera smuuti (G)	Mustikad, jõhvikad, pohlad, õunamahl, **kaera**helbed, suhkur, vesi	**100,00**	45,00	9,05	0,41	0,81	**200,00**	90,00	18,10	0,81	1,61
		Kokku:		**776,97**	**89,37**	**32,98**	**28,67**		**889,92**	**103,08**	**37,13**	**33,48**
Teisipäev 15.09.2026		**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	**Kaerahelbepuder (G, L)**	**Kaerahelbed**, **piim**, vesi, söögisool	**250,00**	221,67	28,42	6,91	9,08	**300,00**	266,00	34,10	8,29	10,90
	Moos (VS)	Maasikas, mustad sõstrad, vaarikad, mustikad, vesi, suhkur	**30,00**	50,28	12,69	0,00	0,00	**30,00**	50,28	12,69	0,00	0,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,00	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,00
Lõunasöök	**Selge kalasupp keedumunaga (M)**	**Tilaapia**, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till, kana**muna**	**250,00**	234,67	13,07	12,89	15,73	**300,00**	281,60	15,68	15,47	18,88
	Mustikakissell (L, VS)	Mustikad, õunamahl 100% naturaalne, kartulitärklis, vesi, suhkur, **vahukoor**	**160,00**	212,80	38,72	4,86	3,47	**160,00**	212,80	38,72	4,86	3,47
	Rukkileib (G)		**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10	**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10
	Kaalikas		**100,00**	35,60	6,22	0,10	1,10	**100,00**	35,60	6,22	0,10	1,10
Õhtuoode	**Kana-riisiroog (L)**	Riis, kanaliha, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, **toidukoor**, söögisool, söögisool	**150,00**	175,84	18,34	7,49	7,94	**200,00**	234,45	24,45	9,99	10,58
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, till, söögisool, suhkur	**30,00**	17,22	1,48	0,80	1,02	**50,00**	28,70	2,46	1,33	1,70
	PRIA Piim (L)		**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72	**100,00**	56,40	4,88	2,58	3,44
		Kokku:		**546,27**	**69,31**	**18,22**	**22,41**		**593,20**	**71,92**	**20,80**	**25,55**
Kolmapäev 16.09.2026		**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	**Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)**	**Seitsmeviljahelbed** (**kaer**, **rukis**, **oder**, **nisu**, hirss, tatar, mais), linaseemned, **piim**, söögisool, vesi	**250,00**	224,17	35,00	5,40	7,73	**300,00**	269,00	42,00	6,48	9,28
	Moos (VS)		**30,00**	150,84	38,07	0,00	0,00	**40,00**	201,12	50,76	0,00	0,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10
Lõunasöök	**Pikkpoiss kanalihast (G, M, PT)**	Kalkuniliha, porgand, värske punane paprika, värske kollane paprika, värske roheline paprika, **sepik**, **kanamuna**, toiduõli, mugulsibul, vesi, must pipar, värske petersell, tüümian, pune	**50,00**	69,25	5,10	2,22	6,75	**60,00**	83,10	6,12	2,66	8,10
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisujahu**, toiduõli, **piim**, **toidukoor**, söögisool	**30,00**	70,95	4,89	4,74	2,25	**50,00**	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, vesi, **või**, söögisool	**125,00**	101,00	16,50	2,58	2,57	**125,00**	101,00	16,50	2,58	2,57
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	**100,00**	123,00	21,60	2,00	3,87	**100,00**	123,00	21,60	2,00	3,87
	Kõrvitsa-porgandisalat	Kõrvits, porgand	**100,00**	49,50	3,74	3,15	0,58	**100,00**	49,50	3,74	3,15	0,58
	Peet, mais, tomat		**100,00**	49,90	7,82	0,63	1,77	**100,00**	49,90	7,82	0,63	1,77
	Salatikaste		**10,00**	64,38	0,20	7,06	0,02	**10,00**	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**15,00**	91,80	0,22	8,01	3,83	**15,00**	91,80	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44	**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10	**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10
	Ploom		**100,00**	49,30	9,96	0,63	0,75	**100,00**	49,30	9,96	0,63	0,75
Õhtuoode	**Sealiha-tähekesesupp (G)**	Kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, **pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	**200,00**	175,34	4,90	1,67	1,62	**250,00**	219,17	6,13	2,09	2,02
	Sepik juustu ja tomatiga (G, L)	**Sepik**, **või**, **juust**, tomat	**50,00**	99,17	11,25	3,96	4,34	**60,00**	119,00	13,50	4,75	5,21
	Banaan		**80,00**	54,08	12,24	0,16	0,64	**100,00**	67,60	15,30	0,20	0,80
		Kokku:		**788,68**	**86,21**	**33,95**	**27,93**		**849,83**	**90,49**	**37,55**	**30,78**

Uldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt +372 5341 0815
Menüü on koostatud lähtudes kooli 4-9.klassi ja 10-12. klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi
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 gluteen 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

Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE öko

Koolilõuna menüü

38. nädal **17.09.2026**

			4-9. klass					10-12. klass				
Neljapäev		**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	**Munapuder maitserohelisega (L)**	**Kanamuna**, **piim**, söögisool, must pipar, till, petersell	**120,00**	136,80	2,88	9,00	11,04	**140,00**	159,60	3,36	10,50	12,88
	Sepik juustuga (G, L)	**Sepik**, **juust**, või, tomat	**50,00**	110,83	8,08	6,40	5,07	**60,00**	133,00	9,70	7,68	6,08
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10
Lõunasöök	**Seljanka erineva lihaga (G)**	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, **viiner,** marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	**250,00**	260,00	16,27	14,27	15,60	**300,00**	312,00	19,52	17,12	18,72
	Hapukoor (L)		**30,00**	35,52	1,23	3,00	0,90	**30,00**	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mustsöstra panna cotta (L, VS)	Maitsestamata **jogurt**, **piim**, **vahukoor**, must söstar, želatiin, vanillisuhkur, suhkur, vesi	**160,00**	214,00	25,90	9,25	6,57	**160,00**	214,00	25,90	9,25	6,57
	Rukkileib (G)		**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10	**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10
	Porgand		**100,00**	32,40	8,50	0,20	0,60	**100,00**	32,40	8,50	0,20	0,60
Õhtuoode	**Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)**	**Kuskuss** (**nisu**manna, vesi), kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, must pipar	**200,00**	304,00	41,60	7,62	15,36	**250,00**	380,00	52,00	9,52	19,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, ürdid, söögisool, suhkur	**30,00**	26,60	3,36	1,19	0,56	**30,00**	26,60	3,36	1,19	0,56
	PRIA Piim (L)		**100,00**	56,40	4,88	2,58	3,44	**100,00**	56,40	4,88	2,58	3,44
		Kokku:		**605,12**	**63,20**	**27,08**	**25,77**		**657,12**	**66,45**	**29,93**	**28,89**

Reede 18.09.2026		**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	**Nisuhelbepuder (G, L)**	**Nisu**helbed, **piim**, söögisool	**250,00**	250,00	36,60	6,05	9,59	**300,00**	300,00	43,92	7,26	11,51
	Toormoos VS)		**30,00**	25,00	5,10	0,15	0,29	**30,00**	25,00	5,10	0,15	0,29
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,00
Lõunasöök	**Burgundia stiilis veiselihapada köögiviljadega (G)**	Veiseliha, porgand, mugulsibul, šampinjonid, mustsöstramahl 100% naturaalne, õunaäädikas, tomatipasta, nisujahu, küüslauk, loorber, tüümian, must pipar, söögisool, vesi/veisepuljong, toiduõli	**140,00**	143,92	8,73	7,95	8,51	**150,00**	154,20	9,35	8,52	9,12
	Kartul, aurutatud		**125,00**	90,63	19,38	0,00	2,38	**125,00**	90,63	19,38	0,00	2,38
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	**100,00**	128,75	28,63	0,26	2,50	**125,00**	160,94	35,78	0,33	3,13
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	**100,00**	54,70	5,12	2,85	0,88	**100,00**	54,70	5,12	2,85	0,88
	Nukapsas, marineeritud punane sibul, punane ubа		**100,00**	55,60	8,80	0,70	1,81	**100,00**	55,60	8,80	0,70	1,81
	Salatikaste		**10,00**	64,38	0,20	7,06	0,02	**10,00**	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**15,00**	91,80	0,22	8,01	3,83	**15,00**	91,80	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44	**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10	**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10
	Õun		**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00	**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00
Õhtuoode	**Kaneelisaiake (G, L, M, VS)**	**Nisu**jahu, pärm, **piim**, vesi, kana**muna**, suhkur, sool, toiduõli, kaneel jahvatatud, **või**	**80,00**	298,00	39,90	11,80	6,30	**80,00**	298,00	39,90	11,80	6,30
	Mahlajook	Naturaalne mahl 100%, vesi	**100,00**	44,00	11,00	0,00	0,00	**200,00**	88,00	22,00	0,00	0,00
		Kokku:		**797,45**	**100,73**	**29,76**	**25,47**		**839,92**	**108,51**	**30,40**	**26,70**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**702,90**	**81,76**	**28,40**	**26,05**		**766,00**	**88,09**	**31,16**	**29,08**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E):			**48,86**	**32,21**	**14,72**			**52,73**	**31,42**	**13,19**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**700-800 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**		**800-900 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 +372 5341 0815

Menüü on koostatud lähtudes kooli 4-9.klassi ja 10-12. klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

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 gluteen 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