Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE öko

Koolilõuna menüü
36. nädal **31.08.2026**

Esmaspäev		Koostisosad	4-9. klass Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		10-12. klass Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök													
Lõunasöök													
Õhtuoode													
		Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök													
Lõunasöök													
Õhtuoode													
		Kokku:		-	-	-	-			0,00	0,00	0,00	0,00

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	**Piima-riisisupp**	Riis, või, **piim**, söögisool	**250,00**	223,00	25,90	9,57	8,11		**300,00**	267,60	31,08	11,48	9,73
	Võileib singiga (G, L)	**Rukkileib**, **või**, sink	**40,00**	104,80	13,01	3,72	3,83		**40,00**	104,80	13,01	3,72	3,83
	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	**BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)**	Sealiha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, **mesi**, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar) söögisool, vesi	**60,00**	152,94	1,76	11,04	11,46		**70,00**	178,43	2,05	12,88	13,37
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, vesi, **või**, söögisool	**125,00**	136,88	20,79	4,01	3,83		**125,00**	136,88	20,79	4,01	3,83
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	**100,00**	153,75	27,00	2,50	4,84		**125,00**	192,19	33,75	3,13	6,05
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisujahu**, toiduõli, **piim**, **toidukoor**, söögisool	**30,00**	35,48	2,45	2,37	1,12		**100,00**	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kaalika-ananassisalat	Kaalikas, ananass	**100,00**	39,90	8,15	0,10	0,60		**100,00**	39,90	8,15	0,10	0,60
	Valge redis, mais, jääsalat		**100,00**	39,50	5,68	0,57	1,63		**100,00**	39,50	5,68	0,57	1,63
	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**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55		**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		**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72
	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
Oode	**Juustupasta (G,L)**	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), **juust**, **toidukoor**, küüslauk, must pipar, basiilik, petersell, söögisool	**150,00**	208,65	30,15	4,25	10,97		**150,00**	208,65	30,15	4,25	10,97
	Banaan		**100,00**	67,60	15,30	0,20	0,80		**100,00**	67,60	15,30	0,20	0,80
		Kokku:		**824,72**	**89,87**	**35,27**	**30,62**			**1002,02**	**102,69**	**45,93**	**37,64**

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 lasteaia 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 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

Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE äko

Koolilõuna menüü

36. nädal **3.09.2026**

Neljapäev		Koostisosad	4–9. klass Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	10–12. klass 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**	269,00	42,00	6,48	9,28	**300,00**	322,80	50,40	7,78	11,14
	Moos (VS)		**30,00**	100,56	25,38	0,00	0,19	**30,00**	100,56	25,38	0,00	0,18
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10	**100,00**	0,40	0,00	0,00	0,00
Lõunasöök	**Kana-paprikasupp**	Kanaliha, kartul, porgand, lillkapsas, **juurseller**, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, till, toiduõli, vesi	**250,00**	198,33	17,80	6,40	16,37	**300,00**	238,00	21,36	7,68	19,64
	Vanillipuding kirsipüreega (L)	**Piim,** suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, kirsid	**160,00**	193,00	30,20	5,94	4,78	**160,00**	193,00	30,20	5,94	4,78
	Rukkileib (G)		**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10	**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10
	Valge redis		**100,00**	18,90	2,90	0,10	0,80	**100,00**	18,90	2,90	0,10	0,80
Õhtuoode	**Kauboikartulid juustuga (L)**	Kartul, **juust**, söögisool, toiduõli	**100,00**	198,00	23,40	8,07	7,07	**150,00**	297,00	35,10	12,10	10,60
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	**Hapukoor** , maitsestamata **jogurt** , küüslauk, peresell, till, söögisool	**30,00**	27,60	4,74	0,64	0,53	**50,00**	46,00	7,90	1,07	0,89
	PRIA Piim (L)		**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72	**100,00**	56,40	4,88	2,58	3,44
		Kokku:		**473,43**	**62,20**	**12,80**	**24,05**		**513,10**	**65,76**	**14,08**	**27,32**

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	**Mannapuder (G, L)**	**Nisu**manna, vesi, **piim**, söögisool	**250,00**	230,83	40,00	4,05	7,85	**300,00**	277,00	48,00	4,86	9,42
	Marjad	Mustikad, vaarikad	**30,00**	14,52	2,34	0,15	0,33	**30,00**	14,52	2,34	0,15	0,33
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10	**100,00**	0,40	0,00	0,00	0,00
Lõunasöök	**Pilaff hakklihaga**	Sea-veise segahakkliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, toiduõli, vesi, paprika, söögisool, must pipar	**250,00**	364,88	51,92	10,24	14,70	**300,00**	437,85	62,30	12,29	17,64
	Baklažaan-sibul-paprika, küpsetatud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	**100,00**	58,00	4,91	3,24	1,07	**100,00**	58,00	4,91	3,24	1,07
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, söögisool, laimimahl, suhkur, laimikoor	**40,00**	35,44	4,48	1,58	0,74	**50,00**	44,30	5,60	1,98	0,93
	Punase kapsa-apelsinisalat	Punane peakapsas, apelsin	**100,00**	31,50	4,88	0,19	1,44	**100,00**	31,50	4,88	0,19	1,44
	Porgand, kikerherned küüslaugu ja peterselliga, peet	Porgand, kikerherned küüslaugu ja peterselliga (kikerhernes, küüslauk, toiduõli, söögisool, petersell), peet	**100,00**	78,60	8,96	2,02	3,27	**100,00**	78,60	8,96	2,02	3,27
	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**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55	**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	**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)		**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10	**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10
	Pirn		**100,00**	39,98	11,94	0,00	0,30	**100,00**	39,98	11,94	0,00	0,30
Õhtuoode	**Kaneelirull (G, L, M)**	**Nisu**jahu, kana**muna**, **või**, pärm, suhkur, söögisool, kaneel,vesi, **piim**, toiduõli	**80,00**	297,52	39,84	11,84	6,29	**60,00**	223,14	29,88	8,88	4,72
	Mahlajook mustsõstramahlast	Mustsõstramahl, vesi	**100,00**	21,45	4,37	0,20	0,55	**200,00**	42,90	8,73	0,40	1,09
		Kokku:		**825,38**	**101,17**	**31,32**	**27,92**		**937,81**	**112,75**	**36,43**	**32,32**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**707,84**	**84,41**	**26,46**	**27,53**		**817,64**	**93,73**	**32,15**	**32,43**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**48,86**	**32,21**	**14,72**			**52,73**	**31,42**	**15,16**
		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 lasteaia 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 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