Dussmann
FOOD SERVICES

# Koolilõuna menüü
## 18. nädal 27.04.2026

| Esmaspäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) | Veisehakkliha, punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool | 140,00 | 144,00 | 6,98 | 9,47 | 6,53 |
| | Pasta, keedetud (G) | **Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli | 100,00 | 151,25 | 26,25 | 2,58 | 4,56 |
| | Riis, aurutatud | Riis, vesi, söögisool | 100,00 | 128,75 | 28,63 | 0,26 | 2,50 |
| | Kapsa-porrulaugusalat | Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur | 100,00 | 49,50 | 5,18 | 2,11 | 1,26 |
| | Porgand, roheline hernes, kaalikas | | 100,00 | 51,50 | 7,21 | 0,33 | 2,76 |
| | Salatikaste | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline | 10,00 | 70,50 | 0,06 | 7,92 | 0,02 |
| | Seemnesegu | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned** | 10,00 | 61,20 | 0,15 | 5,34 | 2,55 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 115,00 | 25,10 | 0,83 | 3,94 |
| PRIA | Piimatooted (piim, keefir) (L) | | 50,00 | | | | |
| | Õun | | 100,00 | 48,80 | 13,48 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Kokku:** | | **820,50** | **113,04** | **28,84** | **24,12** |

| Teisipäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Kanasupp kurkumi ja rõõsa koorega (L) | Kartul, broileriliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, kurkum, vesi, toidukoor, söögisool, must pipar, maitseroheline | 250,00 | 160,00 | 14,80 | 5,96 | 10,90 |
| | Marjakreem kookoshelvestega (L) | Maitsestamata **jogurt**, kookoshelbed, **piim**, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, **vahukoor**, marjad | 160,00 | 332,00 | 17,40 | 25,30 | 6,64 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 115,00 | 25,10 | 0,83 | 3,94 |
| | Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA) | | 50,00 | | | | |
| | Porgand | | 100,00 | 32,40 | 5,60 | 0,20 | 0,60 |
| | | **Kokku:** | | **639,40** | **62,90** | **32,29** | **22,08** |

| Kolmapäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tomatine lõhepasta (G, L) | Lõhe, **täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, **toidukoor**, söögisool, must pipar, basiilik | 250,00 | 396,00 | 54,50 | 10,40 | 18,10 |
| | Brokol, röstitud | Brokol, toiduõli, söögisool | 100,00 | 58,90 | 3,36 | 1,60 | 5,40 |
| | Hiina kapsa-paprikasalat | Hiina kapsas, paprika, toiduõli | 100,00 | 25,40 | 2,06 | 1,12 | 1,17 |
| | Peet, hapukurk, mais | | 100,00 | 47,5 | 7,12 | 0,6 | 1,87 |
| | Salatikaste | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell | 10,00 | 70,50 | 0,06 | 7,92 | 0,02 |
| | Seemnesegu | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned** | 10,00 | 61,20 | 0,15 | 5,34 | 2,55 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 115,00 | 25,10 | 0,83 | 3,94 |
| PRIA | Piimatooted (piim, keefir) (L) | | 50,00 | | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| | Pirn | | 100,00 | 40,00 | 9,24 | 0,00 | 0,30 |
| | | **Kokku:** | | **814,50** | **101,60** | **27,82** | **33,36** |

| Neljapäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hakklihasupp | Kartul, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul ,pastinaak, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till | 250,00 | 203,00 | 14,90 | 11,70 | 8,29 |
| | Kakaopuding moosiga (L) | **Piim**, suhkur, kakaopulber, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree (marjad, suhkur, vesi) | 160,00 | 217,00 | 31,40 | 7,18 | 5,83 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 115,00 | 25,10 | 0,83 | 3,94 |
| PRIA | Piimatooted (piim, keefir) (L) | | 50,00 | | | | |
| | Valge redis | | 100,00 | 18,90 | 2,90 | 0,10 | 0,80 |
| | | **Kokku:** | | **553,90** | **74,30** | **19,81** | **18,86** |

| Reede | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Head volbripäeva!** | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | **Kokku:** | | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
| | | | **NÄDALA KESKMINE KOKKU:** | **707,08** | **87,96** | **27,19** | **24,61** |
| | | | **Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)** | | **49,76** | **34,61** | **13,92** |
| | | | **Nõutud vahemik kahenädala keskmisena** | **700-800 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
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides 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