Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

41. nädal 05.10.2026

20-50% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

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	**Neljaviljahelbepuder nisukliidega (G, L)**	**Neljaviljahelbed** (**rukis**, **kaer**, **nisu**, **oder**), **piim**, söögisool, vesi	**250,00**	286,00	40,60	6,27	10,10	**300,00**	343,20	48,72	7,52	12,12
	Marjad		**30,00**	29,04	4,68	0,31	0,65	**30,00**	29,04	4,68	0,31	0,65
	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-köögiviljakaste (G, L)**	Kanaliha, **piim**, šampinjonid, porgand, paprika, mugulsibul, **nisu**jahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	**140,00**	158,00	6,73	11,10	7,34	**160,00**	180,57	7,69	12,69	8,39
	Täisterapasta/pasta (G)	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	**125,00**	200,00	37,88	1,90	6,53	**140,00**	224,00	42,42	2,13	7,31
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	**125,00**	197,13	32,66	5,92	2,84	**140,00**	220,78	36,58	6,63	3,19
	Hiina kapsasalat tilliga	Hiina kapsas, toiduõli, sidrunimahl, suhkur, till	**100,00**	26,80	2,45	1,11	1,21	**100,00**	26,80	2,45	1,11	1,21
	Kaalikas, brokoli, roheline hernes		**100,00**	14,10	1,49	0,11	1,23	**100,00**	14,10	1,49	0,11	1,23
	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	2,58	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	**Quesdilla hakkliha ja juustuga (G, L)**	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, paprika, mais, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	**100,00**	215,00	13,20	10,60	15,90	**100,00**	215,00	13,20	10,60	15,90
	Jääsalat tomatiga	Jääsalat, tomat	**50,00**	8,19	1,02	0,11	0,49	**50,00**	8,19	1,02	0,11	0,49
		Kokku:		**891,68**	**108,84**	**36,86**	**26,82**		**990,11**	**120,71**	**40,67**	**30,71**

Teisipäev 06.10.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	**Hirsipuder (L)**	Hirss, **piim**, vesi, söögisool	**250,00**	235,00	32,70	7,39	8,89	**300,00**	282,00	39,24	8,87	10,67
	Moos (VS)		**30,00**	50,28	12,69	0,00	0,09	**30,00**	50,28	12,69	0,00	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	**Minestronesupp veiselihaga (G)**	Veiseliha, porgand, kartul, **makaron** (durum**nisu**jahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, pune, basiilik, söögisool, must pipar	**300,00**	254,40	20,04	12,96	12,48	**350,00**	296,80	23,38	15,12	14,56
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga (L)	Maisimanna, **piim**, **vahukoor**, vesi, mustsõstrad, kartulitärklis, suhkur	**160,00**	270,00	56,80	3,05	2,66	**160,00**	270,00	56,80	3,05	2,66
	Rukkileib (G)		**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10	**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10
	Valge peakapsas		**100,00**	30,20	4,94	0,10	1,20	**100,00**	30,20	4,94	0,10	1,20
Õhtuoode	**Kauboikartulid juustuga (L)**	Kartul, **juust**, söögisool, toiduõli	**100,00**	123,33	19,27	2,59	4,49	**150,00**	185,00	28,90	3,89	6,74
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	Hapu**koor** , 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:		**617,80**	**93,08**	**16,47**	**18,44**		**660,20**	**96,42**	**18,63**	**20,52**

Kolmapäev 07.10.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	**Piima-makaronisupp (G, L)**	**Makaronid**, **piim**, **või**, söögisool	**250,00**	231,00	24,60	10,30	9,62	**300,00**	277,20	29,52	12,36	11,54
	Võileib singiga (G, L)	**Rukkileib**, **või**, sink	**30,00**	78,60	9,76	2,79	2,87	**30,00**	78,60	9,76	2,79	2,87
	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	**Värskekapsahautis hakklihaga**	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, sea-veise segahakkliha, vesi, toiduõli, till, söögisool, must pipar	**250,00**	216,07	11,71	13,43	9,41	**300,00**	259,29	14,06	16,11	11,29
	Kartul, aurutatud		**125,00**	90,63	19,38	0,13	2,38	**140,00**	101,50	21,70	0,14	2,66
	Brokoli, aurutatud		**125,00**	54,75	6,88	0,60	4,73	**140,00**	61,32	7,70	0,67	5,29
	Kodujuust PRIA (L)		**30,00**	30,90	0,75	1,32	3,99	**30,00**	30,90	0,75	1,32	3,99
	Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupeet, roheline sibul	**100,00**	40,70	6,67	0,25	1,72	**100,00**	40,70	6,67	0,25	1,72
	Porgand, rohelised herned, nuikapsas		**100,00**	45,20	6,40	0,40	2,23	**100,00**	45,20	6,40	0,40	2,23
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisoo	**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	**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
	Porgand		**100,00**	35,63	9,12	0,10	1,10	**100,00**	35,63	9,12	0,10	1,10
Õhtuoode	**Pilaff sealihaga**	Riis, sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, vesi	**100,00**	136,30	18,00	4,94	3,55	**200,00**	272,60	36,00	9,88	7,10
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	**Hapukoor**, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	**30,00**	33,90	1,46	2,74	0,86	**50,00**	56,50	2,43	4,56	1,44
	Pirn		**80,00**	31,98	9,55	0,00	0,21	**100,00**	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		**761,45**	**75,06**	**32,94**	**33,22**		**822,11**	**80,56**	**35,71**	**35,95**

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 toitevääruslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

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

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

41. nädal 8.10.2026

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	**Kolmeviljapuder (G, L)**	**Kolmeviljahelbed** (**nisu**, **rukis**, **kaer**), **piim**, söögisool, vesi	**250,00**	369,00	46,60	12,20	14,10	**300,00**	442,80	55,92	14,64	16,92
	Moos (VS)		**30,00**	50,28	12,69	0,00	0,09	**30,00**	50,28	12,69	0,00	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	**Tomatine kalasupp**	Valge **kala**, mugulsibul, kartul, j**uurseller**, purustatud tomat, toiduõli, suhkur, pune, petersell, küüslauk, tomatipasta	**350,00**	357,00	25,20	19,88	14,98	**400,00**	408,00	28,80	22,72	17,12
	Hapukoor (L)		**30,00**	35,52	1,23	3,00	0,90	**30,00**	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mango-kohupiimakreem (L, VS)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, suhkur, mango	**160,00**	267,36	24,32	14,93	8,58	**160,00**	267,36	24,32	14,93	8,58
	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	**Tomatine veiselihapasta (G)**	**Pasta (durumnisujahu, vesi)**, veiseliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, toiduõli	**100,00**	149,18	14,30	3,93	3,17	**150,00**	223,77	21,45	5,90	4,76
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiinakapsas, rohelised herned	**100,00**	35,50	2,02	0,40	2,76	**100,00**	35,50	2,02	0,40	2,76
	PRIA Keefir (L)		**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72	**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44
		Kokku:		**772,38**	**72,01**	**38,80**	**27,31**		**823,38**	**75,61**	**41,64**	**29,45**

Reede 09.10.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	**Maisimannapuder (G, L)**	Maisimanna, **piim**, söögisool, vesi	**250,00**	224,00	33,90	6,25	7,43	**300,00**	268,80	40,68	7,50	8,92
	Toormoos (VS)	Vaarikad, vesi, suhkur	**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	0,10
Lõunasöök	**Kana-köögiviljahautis kookospiimaga**	Kanaliha, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, paprika, ingverijuur, **soja**kaste, sidrunimahl, kookosjook, vesi, söögisool, must pipar, roheline sibul, maisitärklis	**140,00**	90,10	4,86	4,29	7,21	**160,00**	102,97	5,55	4,90	8,24
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	**125,00**	160,94	35,79	0,33	3,13	**140,00**	180,25	40,08	0,36	3,50
	Täisterapasta/pasta (G)	**Täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), söögisool, vesi	**125,00**	214,46	44,57	1,68	7,10	**140,00**	240,19	49,92	1,88	7,95
	Punase kapsa salat virsiku ja hernevõrsetega	Punane kapsas, virsik, hernevõrsed	**100,00**	33,40	5,53	0,17	1,43	**100,00**	33,40	5,53	0,17	1,43
	Peet, mais, varsseller		**100,00**	47,10	6,07	0,33	3,13	**120,00**	56,52	7,28	0,40	3,76
	Salatikaste		**5,00**	32,19	0,10	3,53	0,01	**5,00**	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55
	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**	70,80	13,95	0,36	1,92	**30,00**	70,80	13,95	0,36	1,92
	Õun		**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00	**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00
Õhtuoode	**Sõrnikud (G, L, M)**	Mustikas, maasikas, **kanamuna**, **nisujahu**, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur, **või**, **kohvikoor**	**80,00**	193,60	17,36	9,28	9,60	**80,00**	193,60	17,36	9,28	9,60
	Hapukoor, R 10%		**30,00**	35,52	1,23	3,00	0,90	**20,00**	23,68	0,82	2,00	0,60
	Mahlajook		**100,00**	44,00	11,00	0,00	0,00	**50,00**	22,00	5,50	0,00	0,00
		Kokku:		**786,46**	**126,93**	**17,31**	**28,19**		853,80	138,48	18,23	31,08
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**765,96**	**95,19**	**28,48**	**26,80**		**829,92**	**102,36**	**30,98**	**29,54**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E):			**48,86**	**32,21**	**14,72**			**52,73**	**31,42**	**13,16**
		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 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 gluteer 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