Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

42. nädal 12.10.2026

20-50% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

			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)**	**Odra**helbed, **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	0,05	**60,00**	29,04	4,68	0,31	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	**Böfstrooganov (G, L)**	Veiseliha, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, **nisujahu**, **sinep**, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	**140,00**	221,00	6,48	17,50	9,19	**160,00**	252,57	7,41	20,00	10,50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	**125,00**	192,19	33,75	3,13	6,05	**140,00**	215,25	37,80	3,50	6,77
	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
	Kaalika-porgandi-mangosalat	Kaalikas, porgand, mango, toiduõli	**100,00**	55,90	6,96	2,20	0,79	**100,00**	55,90	6,96	2,20	0,79
	Marineeritud peet, edamame uba, kurk		**100,00**	58,70	4,33	2,20	4,13	**120,00**	70,44	5,20	2,64	4,96
	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	**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
	Õun		**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00	**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00
Õhtuoode	**Kartulisalat vorstiga (L, M)**	Kartul, **keeduvorst**, suhkur, till, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till), porgand, **hapukoor**, **majonees**	**100,00**	127,50	10,60	7,95	2,88	**200,00**	255,00	21,20	15,90	5,75
	Marja-kaera smuuti (G)	Marjad, 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:		**984,38**	**114,95**	**42,07**	**30,95**		**1070,07**	**125,08**	**45,42**	**34,19**
Teisipäev 13.10.2026		**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**	266,00	34,10	8,29	10,90	**300,00**	319,20	40,92	9,95	13,08
	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	0,10	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10
Lõunasöök	**Kanalihasupp köögiviljadega**	Broilerihakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, rohelised herned, paprika, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	**350,00**	247,80	18,06	11,79	14,98	**400,00**	283,20	20,64	13,47	17,12
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	**Rukkileib**, õunamahl, vesi, **nisumanna**, suhkur, **piim**	**160,00**	220,00	45,10	1,76	4,62	**160,00**	220,00	45,10	1,76	4,62
	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	**Värviline riisiroog kalaga**	Valge **kala**, tomat, mais, riis, paprika, spinat, mugulsibul, till, toiduõli, söögisool, must pipar	**200,00**	313,00	31,60	12,90	16,40	**200,00**	313,00	31,60	12,90	16,40
	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:		**563,40**	**82,96**	**14,11**	**22,30**		**598,80**	**85,54**	**15,79**	**24,44**
Kolmapäev 14.10.2026		**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,	**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	0,09	**60,00**	201,12	50,76	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	**Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)**	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, **riivsai**, vesi, kana**muna**, söögisool, must pipar	**60,00**	103,02	3,72	6,12	7,80	**70,00**	120,19	4,34	7,14	9,10
	Soe valge kaste (G, L)	**Piim**, toiduõli, **nisujahu**, **toidukoor,** söögisool	**40,00**	47,28	3,18	3,16	1,50	**50,00**	59,10	3,98	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, vesi, **või**, söögisool	**125,00**	126,25	20,63	3,23	3,21	**140,00**	141,40	23,10	3,61	3,60
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	**125,00**	160,94	35,79	0,33	3,13	**140,00**	180,25	40,08	0,36	3,50
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, toiduõli, sidrunimahl, till	**100,00**	28,70	3,11	1,04	0,97	**100,00**	28,70	3,11	1,04	0,97
	Peet, kaalikas, punane uba	Peet, kaalikas, lillkapsas	**100,00**	70,25	8,17	1,12	2,38	**120,00**	84,30	9,80	1,34	2,85
	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	**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	**Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)**	**Täisterapasta/ pasta** (**durumnisujahu**, vesi), kanaliha, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, petersell	**200,00**	300,80	34,60	11,04	14,06	**200,00**	300,80	34,60	11,04	14,06
	Banaan		**80,00**	54,08	12,24	0,16	0,64	**100,00**	67,60	15,30	0,20	0,80
		Kokku:		**823,99**	**100,69**	**31,70**	**26,94**		**901,50**	**110,51**	**34,16**	**29,85**

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 glutee 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

Koolilõuna menüü

42. nädal **15.10.2026**

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	**Mannapuder (L)**	Manna, piim, söögisool, vesi	**150,00**	119,70	2,52	7,88	9,66	**200,00**	159,60	3,36	10,50	12,88
	Sepik juustuga (G, L)	**Sepik**, **juust**, **või**, tomat	**40,00**	133,00	9,70	7,68	6,08	**40,00**	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	**Külasupp kanalihaga (G)**	Odra**kruup**, porgand, **juurseller**, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, kanaliha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	**250,00**	234,44	21,56	11,23	10,04	**300,00**	281,33	25,87	13,47	12,05
	Hapukoor (L)		**30,00**	35,52	1,23	3,00	0,90	**30,00**	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiima-jogurtimaius mangopüreega (L, VS)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, mango, želatiin, suhkur	**160,00**	237,60	38,02	5,47	8,53	**160,00**	237,60	38,02	5,47	8,53
	Rukkileib (G)		**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10	**30,00**	63,20	11,30	0,36	2,10
	Nuikapsas		**100,00**	24,20	4,20	0,20	0,50	**100,00**	24,20	4,20	0,20	0,50
Õhtuoode	**Riisiroog sealiha ja köögiviljadega**	Riis, sealiha, herned, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, toiduõli, petersell	**200,00**	301,33	35,07	12,92	9,57	**200,00**	301,33	35,07	12,92	9,57
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	**Hapukoor**, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	**30,00**	33,90	1,46	2,74	0,86	**30,00**	33,90	1,46	2,74	0,86
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	**80,00**	38,24	5,13	1,34	0,39	**100,00**	47,80	6,41	1,68	0,49
	PRIA Piim (L)		**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72	**100,00**	56,40	4,88	2,58	3,44
		Kokku:		**594,96**	**76,31**	**20,26**	**22,07**		**641,85**	**80,62**	**22,51**	**24,08**

Reede 16.10.2026		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)**	**Nisuhelbed**, **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	0,10
Lõunasöök	**Gratineeritud valge kala (G, L)**	Valge **kala**, **toidukoor**, **piim**, **või**, **nisujahu**, **juust**, till, söögiool, sidrunimahl	**140,00**	197,00	6,63	11,10	17,60	**160,00**	225,14	7,58	12,69	20,11
	Täisterapasta/pasta (G)	**Täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	**125,00**	200,00	37,88	1,90	6,53	**140,00**	224,00	42,42	2,13	7,31
	Kartul, aurutatud		**125,00**	90,63	19,38	0,00	2,38	**140,00**	101,50	21,70	0,00	2,66
	Hiina kapsa-maisi-paprikasalat	Hiina kapsas, mais, paprika, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, till	**100,00**	51,00	6,61	1,40	1,57	**100,00**	51,00	6,61	1,40	1,57
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	Porgand, marineeritud punane sibul (sidrunimahl, söögisool, suhkur, must pipar), hernes	**100,00**	56,20	8,05	0,43	2,90	**120,00**	67,44	9,66	0,52	3,48
	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	**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
	Õun		**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00	**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00
Õhtuoode	**Lihapirukas (G, L, M)**	Sea-veise segahakkliha, **nisu**jahu, riis, **hapukoor**, mugulsibul, kana**muna**, pärm, vesi, toiduõli, **või**, söögisool, must pipar	**80,00**	219,20	17,52	12,96	7,59	**100,00**	274,00	21,90	16,20	9,49
	Mahlajook	Naturaalne mahl, vesi	**100,00**	44,00	11,00	0,00	0,00	**200,00**	88,00	22,00	0,00	0,00
		Kokku:		**890,48**	**106,18**	**31,55**	**38,64**		**964,74**	**115,61**	**33,44**	**42,80**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**771,44**	**96,22**	**27,94**	**28,18**		**835,39**	**103,47**	**30,26**	**31,07**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E):			**48,86**	**32,21**	**14,72**			**52,73**	**31,42**	**13,18**
		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 glutee 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