Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
43.nädal 19.10.2026

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	**Tatrapuder (L)**	Tatrahelbed, vesi, **piim**, söögisool	**250,00**	254,00	39,00	5,97	9,76	**300,00**	304,80	46,80	7,16	11,71
	Või (L)		**10,00**	74,40	0,09	8,20	0,06	**10,00**	74,40	0,09	8,20	0,06
	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	**Kalakaste sidruni ja ürtidega (G, L)**	Valge **kala**, toiduõli, **nisujahu**, **piim**, **toidukoor**, toiduõli, sidrunimahl, sidrunikoor, söögisool, must pipar, petersell, till	**140,00**	196,84	8,51	13,22	10,78	**160,00**	224,96	9,73	15,11	12,32
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	**125,00**	197,50	32,63	5,93	2,85	**140,00**	221,20	36,54	6,64	3,19
	Täisterapasta/pasta (G)	**Täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), vesi, söögisool	**125,00**	214,46	44,57	1,68	7,10	**140,00**	240,19	49,92	1,88	7,95
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	**100,00**	47,80	6,41	1,68	0,49	**100,00**	47,80	6,41	1,68	0,49
	Kaalikas, paprika, brokoli	Hiina kapsas, paprika, brokoli	**125,00**	33,54	3,67	0,38	2,71	**150,00**	40,25	4,40	0,45	3,25
	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	**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**	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	**Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, M)**	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi) , rohelised herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, **kanamuna**, toiduõli, söögisool, must	**200,00**	305,80	43,80	8,90	9,70	**200,00**	305,80	43,80	8,90	9,70
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapu**koor**, söögisool	**80,00**	45,92	2,14	3,54	0,99	**100,00**	57,40	2,68	4,42	1,24
	Rukkileib (G)		**20,00**	47,20	9,30	0,24	1,28	**50,00**	118,00	23,25	0,60	3,20
	PRIA Piim (L)		**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72	**100,00**	56,40	4,88	2,58	3,44
		Kokku:		**926,02**	**112,77**	**37,03**	**31,12**		**1010,28**	**123,98**	**39,90**	**34,39**

Teisipäev 20.10.2026		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)**	**Kaera**helbed, **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	0,09	**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	**Rassolnik sealihaga (G)**	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, **odrakruup**, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	**350,00**	346,15	24,99	18,80	17,43	**400,00**	395,60	28,56	21,48	19,92
	Kohupiima-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsestamata **kohupiim**, **vahukoor**, suhkur, **kamajahu** (**nisu**, **oder**, **rukkis**, hernes)	**160,00**	253,28	30,24	8,80	9,76	**160,00**	253,28	30,24	8,80	9,76
	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	**Tatar hakklihaga**	Tatar, vesi, mugulsibul, veisehakkliha, must pipar, söögisool	**200,00**	251,20	30,64	7,50	12,96	**200,00**	251,20	30,64	7,50	12,96
	Hapukoor (L)		**20,00**	23,68	0,82	2,00	0,60	**30,00**	35,52	1,23	3,00	0,90
	PRIA Piim (L)		**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72	**100,00**	56,40	4,88	2,58	3,44
		Kokku:		**698,26**	**75,65**	**28,06**	**30,39**		**747,71**	**79,22**	**30,74**	**32,88**

Kolmapäev 21.10.2026		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, **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)	Mustad sõstrad, punased sõstrad, vaarikas, maasikas, mustikas, suhkur, vesi	**30,00**	100,56	25,38	0,00	0,18	**30,00**	100,56	25,38	0,00	0,18
	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	**Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)**	Broilerihakkliha, mugulsibul, **kanamuna**, **riivsai**, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	**60,00**	89,71	1,73	1,90	5,55	**70,00**	104,66	2,01	2,22	6,47
	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, vesi, söögisool	**125,00**	161,25	35,88	0,33	3,13	**140,00**	180,60	40,18	0,37	3,50
	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
	Hiina kapsa-kurgisalat	Hiina kapsas, kurk, toiduõli	**100,00**	25,40	2,06	1,12	1,17	**100,00**	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, varsseller, roheline hernes		**100,00**	81,40	13,50	0,64	3,36	**125,00**	101,75	16,88	0,80	4,20
	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	**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**	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 läätsesupp (G, L, M)**	Kartul, läätsed, sidrunimahl, porgand, mugulsibul, paprika, tomat, küüslauk, pune, basiilik, loorber, söögisool, vesi, petersell	**200,00**	139,20	21,36	1,25	8,40	**250,00**	174,00	26,70	1,56	10,50
	Sepik sulatatud juustu ja kurgiga (G, L)	**Sepik**, sulatatud **juust**, värske kurk	**40,00**	71,84	9,04	2,54	2,92	**50,00**	89,80	11,30	3,17	3,65
	Banaan		**100,00**	67,60	15,30	0,20	0,80	**100,00**	67,60	15,30	0,20	0,80
		Kokku:		**785,77**	**100,28**	**24,27**	**24,68**		**938,35**	**116,43**	**30,69**	**29,83**

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 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

43.nädal **22.10.2026**

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	**Keedumuna 1tk**	Kana**muna**	**70,00**	266,00	5,60	17,50	21,47	**70,00**	266,00	5,60	17,50	21,47
	Sepik juustuga (G, L)	**Sepik**, **juus**t, **või**, tomat	**30,00**	99,75	7,28	5,76	4,56	**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	**Seljanka erineva lihaga (G)**	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, petersell	**250,00**	288,00	23,20	16,40	9,15	**300,00**	345,60	27,84	19,68	10,98
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Mustsõstramahl, õunamahl, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, **vahukoor**	**160,00**	213,00	38,80	4,88	3,49	**160,00**	213,00	38,80	4,88	3,49
	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	6,00	0,20	0,50	**100,00**	24,20	6,00	0,20	0,50
Õhtuoode	**Riisi-makra salat (L)**	Riis, mais, kurk, makra,till, **hapukoor**, sõõgisool	**100,00**	122,00	11,60	6,87	2,99	**150,00**	183,00	17,40	10,30	4,48
	Seemneleib (G)		**20,00**	56,87	7,40	1,86	1,80	**30,00**	85,30	11,10	2,79	2,70
	PRIA Keefir (L)		**50,00**	28,20	2,44	1,29	1,72	**100,00**	56,40	4,88	2,58	3,44
		Kokku:		**588,40**	**79,30**	**21,84**	**15,24**		**646,00**	**83,94**	**25,12**	**17,07**

Reede 23.10.2026		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**, sõõgisool	**250,00**	264,00	36,60	6,05	9,59	**300,00**	316,80	43,92	7,26	11,51
	Toormoos VS)	Maasikas, vesi, suhkur	**30,00**	25,00	5,10	0,15	0,29	**20,00**	16,67	3,40	0,10	0,20
	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	**Veiselihaguljašš (G)**	Veiseliha, tomatipasta, mugulsibul, porgand, vesi, **nisu**jahu, toiduõli, küüslauk, sõõgisool, must pipar	**140,00**	134,40	8,01	6,16	10,83	**160,00**	153,60	9,15	7,04	12,38
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool, toiduõli	**125,00**	192,50	33,75	3,13	6,05	**140,00**	215,60	37,80	3,50	6,78
	Kartul, aurutatud		**125,00**	64,73	13,84	0,00	1,70	**140,00**	72,50	15,50	0,00	1,90
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	**100,00**	54,30	8,88	1,32	0,59	**100,00**	54,30	8,88	1,32	0,59
	Peet, mais, jääsalat	Peet, mais, jääsalat	**125,00**	75,94	11,46	0,94	3,03	**150,00**	91,13	13,75	1,13	3,64
	Salatikaste		**10,00**	64,38	0,20	7,06	0,02	**10,00**	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Körvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55
	Kodujuust (PRIA) (L)		**20,00**	20,53	0,50	0,88	2,66	**20,00**	20,53	0,50	0,88	2,66
	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	**Juusturull (G, L, M, VS)**	Nisujahu, pärm, piim, vesi, kanamuna, suhkur, sool, toiduõli, juust, või	**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:		**799,36**	**102,46**	**26,47**	**31,55**		**864,61**	**111,61**	**27,92**	**34,64**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**759,56**	**94,09**	**27,53**	**26,60**		**841,39**	**103,04**	**30,87**	**29,76**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E):			**48,86**	**32,21**	**14,72**			**32,73**	**33,44**	**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 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