Dussmann
FOOD SERVICES

Kooli menüü

48.nädal **24.11-28.11.2025**

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud,g	Rasvad, g	Valgud,g
Hommikusöök	**Hirsipuder (L)**	Hirss, **piim**, vesi, söögisool	**250,00**	337,50	49,50	10,20	10,73
	Moos (VS)		**30,00**	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10
		Hommikusöök kokku:		449,78	62,34	15,54	13,47
Lõunasöök	**Sealihatükid magushapuskastmes**	Sealiha, porgand, ananass, paprika, mugulsibul, **sojakaste,** vesi, suhkur, tomatipasta, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, ingver, söögisool, must pipar	**140,00**	168,00	15,60	6,95	10,00
	Täisterapasta/pasta (G)	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), söögisool, vesi	**80,00**	137,25	28,53	1,08	4,54
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	**80,00**	126,16	21,50	3,79	1,82
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika	**120,00**	45,96	5,76	1,44	0,96
	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	**120,00**	56,52	7,28	0,40	3,76
	Salatikaste		**5,00**	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		**50,00**	118,00	23,25	0,60	3,20
	Õun		**100,00**	48,08	13,48	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		848,76	120,52	25,70	30,27
Koolieine	**Kõõgiviljavorm juustuga (L)**	Kartul, **juust**, porgand, herned, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, vesi	**200,00**	108,00	15,20	2,75	3,98
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapu**koor**, söögisool	**100,00**	57,40	2,68	4,40	1,24
	Rukkileib (G)		**50,00**	118,00	23,25	0,60	3,20
	Mahlajook	Mahl, vesi	**200,00**	88,00	22,00	0,00	0,00
		Koolieine kokku:		371,40	63,13	7,77	8,42

Teisipäev KADRIPÄEVA ERIMENÜÜ		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud,g	Rasvad, g	Valgud,g
Hommikusöök	**Mannapuder (G, L)**	**Nisu**manna, vesi, **piim**, söögisool	**250,00**	370,00	54,00	10,98	12,75
	Moos (VS)		**30,00**	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10
		Hommikusöök kokku:		682,28	66,84	16,32	15,49
Kadripäeva lõunasöök	**Ahjukana röstitud kõõgiviljadega**	Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, toiduõli, vesi	**140,00**	112,00	7,09	5,53	6,69
	Kartuli-tangu tamp (G)	Kartul, **odra**tang, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi	**100,00**	121,00	19,30	3,38	2,50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	**100,00**	88,00	16,90	0,62	3,02
	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas, porgand, õli, sool	**100,00**	23,28	5,72	0,20	0,78
	Peet, hernes, redis	Keedetud peet, hernes, redis	**100,00**	46,60	10,60	0,30	2,20
	Salatikaste		**5,00**	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**5,00**	30,60	0,08	2,67	1,28
	Karask (G, L, M)	**Keefir**, **linnaseekstrakt**, toiduõli, kana**muna**, söögisoola, mitmevilja **jahusegu**, **odra**jahu, **kaera**lind, söögisool	**50,00**	157,18	21,57	6,50	4,50
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		**50,00**	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44
	Pirn		**100,00**	48,10	10,90	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		833,41	122,17	26,56	28,36
Koolieine	**Kartulisalat vorstiga (L)**	Kartul, lastevorst, hapukurk, porgand, till, hapu**koor**	**150,00**	191,00	15,90	12,00	4,31
	Seemneleib (G)		**50,00**	158,00	22,50	4,65	4,50
	Maitsevesi	Marjad või tsitruselised, vesi	**100,00**	3,25	0,52	0,04	0,07
		Koolieine kokku:		352,25	38,92	16,69	8,88

Kolmapäev		Koostisosad	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**	405,00	50,50	13,30	10,93
	Toormoos (VS)	Maasikas, mustikas, vaarikas, must sõstar või muu hooajaline mari, suhkur	**30,00**	25,00	5,10	0,15	0,29
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10
		Hommikusöök kokku:		492,00	55,75	18,79	13,87
Lõunasöök	**Hapukapsaborš**	Sealiha, kartul, mugulsibul, peet, porgand, tomatipüree, suhkur, juurpetersell, hapukapsas, söögisool, must pipar, vesi, puljong liha kontidest, sidrunimahl, loorber	**300,00**	250,00	30,00	9,59	7,58
	Hapukoor, R 10% (L)		**30,00**	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellkissell moosiga (L, VS)	Suhkur, **piim,** maisitärklis, moos, vesi	**160,00**	137,00	26,70	2,11	2,64
	Rukkileib (G)		**50,00**	118,00	23,25	0,60	3,20
	Redis		**100,00**	14,90	3,50	0,10	0,80
		Lõunasöök kokku:		555,42	84,68	15,40	15,10
Koolieine	**Riisi-kõõgiviljaroog kanalihaga**	Kanaliha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herned, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	**150,00**	190,20	24,60	6,11	7,78
	Sepik kalamäärdega (G, L)	**Sepik**, valge **kala** või **tuunikala**, toor**juust** , hapu**koor**, sidrunikoor, till, must pipar, söögisool	**50,00**	28,40	2,39	1,33	1,70
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli, sool	**100,00**	54,70	5,12	2,85	0,88
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44
	Õun		**50,00**	24,04	6,74	0,00	0,00
		Koolieine kokku:		353,74	43,73	12,86	13,78

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud,g	Rasvad, g	Valgud,g
Hommikusöök	**Kolmeviljapuder (G, L)**	Kolmevilja helbed (**nisu**, **rukis**, **kaer**), **piim**, söögisool, vesi	**250,00**	357,00	47,10	10,60	14,10
	Moos (VS)		**30,00**	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10
		Hommikusöök kokku:		469,28	59,94	15,94	16,84
Lõunasöök	**Pasta Bolognese (G)**	**Täisterapasta/pasta** *(durum **nisu** jahu, vesi)*, veisehakkliha, porgand, tomat, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kuivatatud pune, must pipar, söögisool, basiilik, vesi	**250,00**	348,00	53,10	7,76	14,30
	Peet, röstitud	Peet, tüümian, toiduõli	**100,00**	60,80	9,49	1,12	1,68
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt** , apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	**50,00**	44,31	5,76	1,98	0,93
	Kolme kapsasalat	Punane peakapsas, hiinakapsas, valge peakapsas, ürdiõli (toiduõli, sidrunimahl, petersell, küüslauk, suhkur)	**120,00**	79,08	10,09	2,15	2,68
	Porgand, uba, hapukurk	Porgand, uba, hapukurk	**120,00**	78,60	11,28	0,37	4,27
	Salatikaste		**5,00**	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		**50,00**	118,00	23,25	0,60	3,20
	Pirn		**100,00**	39,98	11,94	0,00	0,30
		Lõunasöök kokku:		918,55	130,24	25,42	33,37
Koolieine	**Tatra-singiroog (L)**	Tatar, sink, **või**, toiduõli, söögisool	**150,00**	295,00	40,50	8,58	12,20
	Jogurtikaste kurgiga (L)	Maitsestamata **jogurt**, kurk, söögisool, suhkur	**50,00**	56,20	6,39	2,89	1,10
	Seemneleib (G)		**50,00**	158,00	22,50	4,65	4,50
	Keefir R 2,5% (L)		**100,00**	56,40	4,88	2,58	3,44
		Koolieine kokku:		565,60	74,27	18,70	21,24

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud,g	Rasvad, g	Valgud,g
Hommikusöök	**Rukkihelbepuder (G, L)**	**Rukki**helbed, **piim**, vesi, söögisool	**250,00**	305,00	35,50	11,65	11,78
	Marjad	Maasikas, mustikas, vaarikas, must sõstar või muu hooajaline mari	**30,00**	14,52	2,34	0,15	0,33
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	**10,00**	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	**200,00**	0,80	0,00	0,00	0,10
		Hommikusöök kokku:		381,52	37,99	17,14	14,75
Lõunasöök	**Frikadellisupp (G,M)**	Segahakkliha, riv**sai**, kana**muna**, kartul, porgand, mugulsibul, vars**seller**, mustpipar, söögisool, till, petersell, toiduõli, vesi	**250,00**	202,00	12,90	11,00	11,90
	Virsiku-kohupiimakreem (L, VS)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt,** vahu**kkoor**, suhkur, virsik	**160,00**	255,00	23,20	14,80	7,15
	Rukkileib (G)		**50,00**	118,00	23,25	0,60	3,20
	Nuikapsas		**100,00**	24,20	6,00	0,20	0,50
		Lõunasöök kokku:		599,20	65,35	26,60	22,75
Koolieine	**Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)**	Kakaopulber, **või**, kana**muna**, suhkur, vanillisuhkur, **nisu**jahu, **pähkli segu** (**metspähkel**, **India pähkel**, **mandel**, **kreeka pähkel**)	**50,00**	257,00	27,10	14,80	2,98
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		**100,00**	56,40	4,88	2,57	3,44
		Koolieine kokku:		313,40	31,98	17,37	6,42
		NÄDALA KESKMINE KOOLILÕUNA KOKKU:	**751,17**	**104,59**	**23,94**	**25,97**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		**55,69**	**28,67**	**13,83**
		Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena	**700–800 kcal**	**45–60%E**	**20–40%E**	**10–20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt +372 5688 7134
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma 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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	**L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)**
M – sisaldab muna	**P – sisaldab pähkleid**
PT – portsjontoode	**VS–vähendatud suhkruga**

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA