

KOOLILÕUNA MENÜÜ
39. nädal22.09.-26.09.2025

Dussmann

			1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bõfstrooganov (G,L)	Veiseliha, vesi, hapukoor R 20%, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, sinep, värске petersell, must pipar	75,00	108,75	4,45	7,80	5,13	75,00	108,75	4,45	7,80	5,13	112,50	163,13	6,67	11,70	7,69
Taimetoit	Aedviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, nisujahu, vesi, jahvatatud paprika, hapukoor, söögisool, must pipar	25,00	27,50	1,89	1,88	0,47	25,00	27,50	1,89	1,88	0,47	37,50	41,25	2,84	2,82	0,71
	Tatar, keedetud	Tatar	60,00	52,93	10,15	0,37	1,82	80,00	70,56	13,53	0,50	2,43	90,00	79,40	15,23	0,56	2,73
	Taisterapasta/pasta (G)	Taisterapasta	60,00	103,01	19,71	0,82	3,42	80,00	137,32	26,27	1,09	4,56	90,00	154,52	29,56	1,23	5,13
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,40	3,14	0,12	0,84	100,00	20,40	3,14	0,12	0,84	100,00	20,40	3,14	0,12	0,84
	Peet, nukikapsas, kikerhened		100,00	55,40	7,49	0,74	2,57	100,00	55,40	7,49	0,74	2,57	100,00	55,40	7,49	0,74	2,57
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,22	5,16	2,82	15,00	91,65	2,13	8,04	2,42	15,00	91,65	2,13	8,04	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	92,00	19,68	0,66	3,15	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	60,00	128,80	27,55	0,93	4,41
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00				
PRIA	Pim		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			596,13	77,00	21,45	20,54		701,83	92,77	24,90	22,67		809,79	103,88	30,03	26,82
Teiapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ürdimarinaadis kana poolkoib (PT)	Kana poolkoib, küüslauk, söögisool, must pipar, värске petersell, Santa Maria prantsuse ürdisegu, toiduõli	75,00	84,09	0,97	3,57	11,72	75,00	84,09	0,97	3,57	11,72	75,00	84,09	0,97	3,57	11,72
Taimetoit	Paneeritud oaketletid (G,M)	Uba, kartul, rullijahu, mugulsibul, must pipar, muna, toidu õli, söögisool, till	25,00	55,00	7,50	1,10	2,63	25,00	55,00	7,50	1,10	2,63	25,00	55,00	7,50	1,10	2,63
	Jogurti-petersellikaste (L)	Maitsestamata jogurt, petersell	75,00	30,45	3,83	0,37	2,85	75,00	30,45	3,83	0,37	2,85	120,00	48,72	6,12	0,60	4,56
	Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim, söögisool	60,00	45,42	8,64	1,36	0,39	80,00	60,54	11,52	1,82	0,52	100,00	72,67	13,82	2,18	0,63
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	60,00	94,20	18,00	0,61	3,11	80,00	125,57	23,99	0,81	4,15	100,00	150,72	28,80	0,97	4,98
	Hiinakapsa-porrulaugusalat	Hiina kapsas, porrulauk	100,00	15,90	1,68	15,90	1,32	100,00	15,90	1,68	15,90	1,32	100,00	15,90	1,68	15,90	1,32
	Punane peet, mais, valge uba		100,00	91,90	13,40	0,51	5,36	100,00	91,90	13,40	0,51	5,36	100,00	91,90	13,40	0,51	5,36
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,22	5,16	2,82	15,00	91,65	2,13	8,04	2,42	15,00	91,65	2,13	8,04	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	92,00	19,68	0,66	3,15	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	60,00	128,80	27,55	0,93	4,41
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00				
PRIA	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:			653,17	88,42	33,15	33,37		753,43	103,12	36,85	34,92		822,78	115,48	37,70	38,04
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, toidukoor R15%, söögisool, must pipar, till, toiduõli,	225,00	212,48	10,83	10,89	9,79	300,00	283,24	14,43	14,52	13,05	360,00	339,88	17,32	17,43	15,66
Taimetoit	Värскеkapsasupp hernestega	Herned, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	75,00	53,13	5,31	2,42	1,59	100,00	70,83	7,08	3,22	2,12	120,00	84,99	8,50	3,86	2,55
	Maisimannakreem kirsikisselliga (L)	Maisimanna, piim, vahukoor, vesi, suhkur, kirsimahl, kirsid, kartulitärklis	140,00	243,24	51,17	2,75	2,40	160,00	277,30	58,34	3,13	2,73	160,00	277,30	58,34	3,13	2,73
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	92,00	19,68	0,66	3,15	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	60,00	128,80	27,55	0,93	4,41
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:			633,26	92,59	16,92	17,53		778,76	110,05	21,91	22,45		863,37	117,31	25,55	25,95
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunipada Vahemere ürtidega	Kalkuniliha, mugulsibul, brokkoli, roheline hernes, porgand, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petersell	75,00	48,32	4,07	1,28	4,23	90,00	57,98	4,88	1,54	5,08	135,00	86,98	7,32	2,31	7,62
Taimetoit	Kartuli-seene-köögiviljavorm juustuga (L)	Šampinjoniid, kartul, mugulsibul, porgand, toidukoor R15%, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petersell	25,00	28,22	3,59	1,09	0,92	30,00	33,86	4,31	1,31	1,10	45,00	62,30	6,46	1,96	1,65
	Taisterapasta/pasta (G)	Pasta	80,00	137,00	26,20	1,08	4,54	80,00	137,00	26,20	1,08	4,54	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud	Tatar	80,00	70,40	13,52	0,50	2,42	80,00	70,40	13,52	0,50	2,42	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Hiina kapsa salat spinat, roheline herne ja maisiga	Hiina kapsas, spinat, roheline hernes, mais	100,00	19,04	3,68	0,20	1,26	100,00	19,04	3,68	0,20	1,26	100,00	19,04	3,68	0,20	1,26
	Porgandi-punasesõstra	Porgand, punanesõstar (külmutatud)	100,00	42,00	6,90	0,74	0,15	100,00	42,00	6,90	0,74	0,15	100,00	42,00	6,90	0,74	0,15
	Kapsas, läätсед, redis		100,00	60,80	9,38	0,28	3,92	100,00	60,80	9,38	0,28	3,92	100,00	60,80	9,38	0,28	3,92
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,22	5,16	2,82	15,00	91,65	2,13	8,04	2,42	15,00	91,65	2,13	8,04	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	92,00	19,68	0,66	3,15	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	60,00	128,80	27,55	0,93	4,41
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00				
PRIA	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:			618,11	92,47	15,09	23,92		687,18	99,83	18,61	25,34		810,27	117,31	20,53	30,64
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud ahjukala (G,M, PT)	Valge kala, toiduõli, muna, riivsa, söögisool, sidrunipipar	75,00	160,50	6,96	5,82	12,99	75,00	160,50	6,96	5,82	12,99	100,00	213,47	9,26	7,74	17,28
Taimetoit	Kartulivorm juustu ja tomatiga (PT,L)	Kartul, mugulsibul, porgand, juust, tomat, toidukoor R15%	25,00	33,00	2,49	1,85	1,47	25,00	33,00	2,49	1,85	1,47	33,00	43,89	3,31	2,46	1,95
	Kodujuustukaste murulauguga (L)	Kodujuust, maitsestamata jogurt, murulauk	100,00	81,58	3,52	3,60	8,74	120,00	97,90	4,22	4,32	10,49	150,00	122,37	5,28	5,40	13,11
	Köögiviljad, aurutatud	Porgand, brokkoli, lillikapsas, paprika	100,00	42,17	8,94	0,40	2,76	120,00	50,60	10,73	0,48	3,31	150,00	63,25	13,41	0,60	4,14
	Kõrvitsa-apelsinisalad	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,96	0,10	0,76	100,00	22,30	3,96	0,10	0,76	100,00	22,30	3,96	0,10	0,76
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, paprika		75,00	16,65	2,64	0,10	0,77	75,00	16,65	2,64	0,10	0,77	75,00	16,65	2,64	0,10	0,77
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,22	5,16	2,82	15,00	91,65	2,13	8,04	2,42	15,00	91,65	2,13	8,04	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	92,00	19,68	0,66	3,15	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	60,00	128,80	27,55	0,93	4,41
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00				
PRIA	Pim		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			584,33	58,67	21,59	33,76		662,85	67,00	25,44	36,45		777,63	76,80	29,27	45,14
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			617,00	81,83	21,64	25,82		716,81	94,55	25,54	28,36		816,77	106,16	28,62	33,32
	Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)				55,98	30,08	15,13			55,98	30,08	15,13			55,98	30,08	15,13
	Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			550-650	45-60 %E	25-40%E	10-20%E		700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E		800-900	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid
Teavet menüüs sisaldate allergenide kohta küsi köögipersonalilt
Joogivesi ja maitsevesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul
Supipäeval pakutakse lisandina maitserohelist, saiakuubikuid, seemneid jms.

Tähtsed menüüs

G	Gluteen
L	Piimatoteid sh. laktoos
M	Muna
P	Pähklid
VS	Vähendatud suhkrud
PT	Portsjontoit

PRIA toetusprogrammid
PRIA piimatoteid pakume igapäev
PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev