Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
46. nädal 10.11-14.11.2025

			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**
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, **nisujahu, hapukoor R 10%**, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	75.00	69.80	2.99	5.11	3.90		75.00	69.80	2.99	5.11	3.90		105.00	97.72	4.19	7.15	5.46
Taimetoit	Risoto, köögiviljadega	Brokoli, herned, porgand, rapsiõli, riis, suvikõrvits, vesi	25.00	36.96	3.75	1.51	1.72		25.00	36.96	3.75	1.51	1.72		35.00	51.75	5.25	2.12	2.40
	Tatar, aurutatud	Tatar	80.00	70.40	13.50	0.50	2.42		80.00	70.40	13.50	0.50	2.42		112.00	98.56	18.91	0.69	3.39
	Pasta, keedetud (G)	Pasta	80.00	137.01	26.21	1.09	4.55		80.00	137.01	26.21	1.09	4.55		112.00	191.81	36.69	1.52	6.37
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100.00	32.53	4.17	0.23	2.08		100.00	32.53	4.17	0.23	2.08		100.00	32.53	4.17	0.23	2.08
Salatikomponendid	Hiinakapsas, herned, redis		75.00	44.90	7.18	0.28	2.83		75.00	44.90	7.18	0.28	2.83		75.00	44.90	7.18	0.28	2.83
	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, päevalilleseemned, 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	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:			**619.73**	**87.97**	**18.44**	**23.78**			**673.50**	**93.80**	**21.49**	**24.17**			**812.97**	**115.33**	**24.87**	**29.68**
Teisipäev	**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**
	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Mugulsibul, **muna**, must pipar, porgand, **riivsepik**, segahakkliha, sool, vesi	75.00	94.88	0.30	4.79	12.63		75.00	94.88	0.30	4.79	12.63		75.00	94.88	0.30	4.79	12.63
Taimetoit	Porgandi kotletid(G,PT)	Kikerherned, mugulsibul, muskaatpähkel, **nisujahu**, porgand, sidrunimahl, sool, õli	25.00	33.76	5.29	0.97	1.32		25.00	33.76	5.29	0.97	1.32		25.00	33.76	5.29	0.97	1.32
	Külm jogurtikaste (L)		50.00	44.30	5.60	1.98	0.93		100.00	88.60	11.20	3.96	1.86		100.00	88.60	11.20	3.96	1.86
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, söögisool	80.00	89.60	13.68	2.62	2.32		80.00	89.60	13.68	2.62	2.32		112.00	125.44	19.15	3.67	3.25
	Tatar, keedetud	Tatar	80.00	84.00	13.60	1.52	3.10		80.00	84.00	13.60	1.52	3.10		112.00	117.60	19.04	2.13	4.35
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, oliivõli	100.00	24.40	3.16	1.08	1.20		100.00	24.40	3.16	1.08	1.20		100.00	24.40	3.16	1.08	1.20
Salatikomponendid	Peakapsas, mais kõrvits		75.00	38.18	4.61	0.35	2.63		75.00	38.18	4.61	0.35	2.63		75.00	38.18	4.61	0.35	2.63
	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, päevalilleseemned, 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	Pirn		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:			**645.31**	**80.65**	**23.04**	**30.10**			**743.38**	**92.08**	**28.06**	**31.42**			**826.62**	**105.94**	**29.82**	**34.06**
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**
	Värskekapsaborš sealihaga	Kartul, kooreta, toores, mahe, loorber, kuivatatud, mugulsibul, värske, mahe, must pipar, purustatud või jahvatatud, oliiviõli, külmpressitud / kuumpressitud, pastina	300.00	225.00	14.01	11.91	14.28		360.00	270.00	16.81	14.29	17.14		360.00	270.00	16.81	14.29	17.14
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega	Kapsas, kartul, loorber, mugulsibul, must pipar, oad, vesi, peet, petersell, porgand, rapsiõli, sool, suhkur, tomat, äädikas	100.00	61.67	7.27	1.70	2.58		120.00	74.00	8.72	2.04	3.10		120.00	74.00	8.72	2.04	3.10
	Hapukoor R10%		20.00	23.50	0.85	2.00	0.60		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Mustasöstra-rukkivaht (G)	Mustad sõstrad, r**ukkijahu**, sool, suhkur, vaniljekaun, vesi	140.00	243.48	42.87	6.44	3.59		140.00	243.48	42.87	6.44	3.59		140.00	243.48	42.87	6.44	3.59
	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	Redis		100.00	30.20	4.94	0.10	1.20		100.00	30.20	4.94	0.10	1.20		100.00	30.20	4.94	0.10	1.20
	Kokku:			**675.84**	**89.62**	**22.82**	**25.41**			**768.20**	**99.17**	**26.71**	**29.87**			**782.00**	**102.12**	**26.81**	**30.34**
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**
	Lõhepasta (G, L)	Küüslauk, lõhe, **makaronid**, vesi, mugulsibul, must pipar, petersell, rapsiõli, sidrunikoor, sidrunimahl, spinat, till, **toidukoor**, vesi	120.00	190.29	17.23	8.11	11.54		120.00	190.29	17.23	8.11	11.54		150.00	237.86	21.54	10.14	11.54
Taimetoit	Kikerhernepasta juustuga (G, L)	Basiilik, juust, kikerherned, küüslauk, **makaronid**, vesi, must pipar, petersell, **toidukoor**, vesi	40.00	65.69	8.77	1.88	2.30		40.00	65.69	8.77	1.88	2.30		50.00	82.11	10.97	2.35	2.30
	Ahjuköögiviljad	Bataat, kaalikas, mugulsibul, oliiviõli, paprika, pastinaak, porgand, rosmariin	75.00	44.03	2.30	1.52	3.69		75.00	44.03	2.30	1.52	3.69		105.00	61.64	3.21	2.12	5.17
	Brokoli, aurutatud		80.00	36.30	2.10	0.43	3.99		80.00	36.30	2.10	0.43	3.99		100.00	45.38	2.63	0.54	4.99
	Hiina kapsa-avokaado-tomatisalat	Hiinakapsas, avokaado, tomat, oliivõli	50.00	10.10	1.19	0.01	0.24		100.00	20.12	4.76	0.06	0.98		100.00	20.12	4.76	0.06	0.98
Salatikomponendid	Porgand, mugulsibul, aedoad		50.00	35.20	5.14	0.36	2.37		50.00	35.20	5.14	0.36	2.37		50.00	35.20	5.14	0.36	2.37
	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, päevalilleseemned, 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	Porgand		100.00	35.63	9.12	0.10	1.10		100.00	35.63	9.12	0.10	1.10		100.00	35.63	9.12	0.10	1.10
	Kokku:			**605.36**	**66.78**	**22.13**	**31.21**			**669.16**	**76.18**	**25.22**	**32.33**			**773.64**	**87.07**	**28.53**	**35.28**
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**
	Tikka Masala kastmes kanaliha (PT,L)	Ingver, **jogurt,** kanaliha, kaneel, koriandriseemned, kurkum, köömned, küüslauk, mugulsibul, nelk, paprika, sidrunimahl, tomat, tšillipipar, vesi, õli	75.00	76.50	3.08	4.90	4.43		93.75	95.63	3.85	6.12	5.54		112.50	114.75	4.62	7.34	6.65
Taimetoit	Tikka Masala kastmes pretud kitsejuust(PT,L)	Ingver, **jogurt**, kaneel, koriandriseemned, kurkum, köömned, küüslauk, mugulsibul, nelk, paprika, sidrunimahl, **kitsejuust**, tomat, vesi, õli	25.00	16.85	1.26	0.85	0.74		31.25	21.06	1.58	1.06	0.93		37.50	25.28	1.90	1.27	1.11
	Riis, aurutatud	Riis, vesi	80.00	126.16	21.50	3.79	1.82		80.00	126.16	21.50	3.79	1.82		112.00	176.62	30.11	5.31	2.55
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi	80.00	102.52	21.73	0.55	3.15		80.00	102.52	21.73	0.55	3.15		112.00	143.53	30.42	0.77	4.41
	Kapsa salat õuna ja ananassiga	Värske kapsas, õuna, ananass	100.00	35.60	5.80	0.20	1.46		100.00	35.60	5.80	0.20	1.46		140.00	49.84	8.12	0.28	2.04
Salatikomponendid	Peet, kaalikas, lillkapsas		75.00	42.30	4.54	0.73	2.47		75.00	42.30	4.54	0.73	2.47		75.00	42.30	4.54	0.73	2.47
	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, päevalilleseemned, 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	Viinamarjad		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:		**628.06**	**88.08**	**20.74**	**20.36**			**705.17**	**95.00**	**25.22**	**22.04**			**848.02**	**118.65**	**28.58**	**26.38**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**634.86**	**82.62**	**21.43**	**26.17**			**711.88**	**91.24**	**25.34**	**27.97**			**808.65**	**105.82**	**27.72**	**31.15**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**52.05**	**30.38**	**16.49**				**51.27**	**32.04**	**15.71**				**52.35**	**30.85**	**15.41**
		Nõutud vahemik kahenädala 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 piimatooteid
Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Joogivesi ja maitsevesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul
Supipäeval pakutakse lisandina maitserohelist, saiakuubikuid, seemneid jms.

Tähised menüüs

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

PRIA toetusprogrammid

PRIA piimatooteid pakume igapäev
PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev
Leivavalikus on igapäevaselt vähemalt kaks täisteraleiba ja sepik