Dussmann
FOOD SERVICES

KOOLILÕUNA MENÜÜ

08. nädal	**16.02-20.02.2026**		**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**
	Kalkunipada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, söögisool, vesi, nisujahu	100.00	91.80	9.81	3.49	3.97		140.00	128.52	13.73	4.89	5.56		160.00	146.88	15.70	5.58	6.35
Taimetoit	Koorene metsaseenekaste (G, L)	Pruun sametpuravik, puravikud, liivatatik, nisujahu, toiduõli, piim , söögisool, must pipar, petersell	25.00	14.63	1.23	0.87	0.54		35.00	20.49	1.72	1.22	0.75		40.00	23.41	1.97	1.39	0.86
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80.00	126.00	20.90	3.79	1.82		100.00	157.50	26.13	4.74	2.28		120.00	189.00	31.35	5.69	2.73
	Tatar, keedetud	**Tatar, vesi, söögisool**	80.00	64.48	13.58	0.40	2.38		100.00	80.60	16.98	0.50	2.98		120.00	96.72	20.37	0.60	3.57
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100.00	41.80	9.60	0.20	1.71		100.00	41.80	9.60	0.20	1.71		100.00	41.80	9.60	0.20	1.71
	Hiina kapsas, roheline hernes, porrulauk		100.00	41.51	8.30	0.33	3.19		100.00	41.51	8.30	0.33	3.19		100.00	41.51	8.30	0.33	3.19
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58
	Apelsin		100.00	42.70	10.20	0.10	0.30		100.00	42.70	10.20	0.10	0.30		100.00	42.70	10.20	0.10	0.30
				607.40	**92.96**	**18.00**	**19.34**			**722.19**	**110.75**	**20.99**	**22.91**			**791.10**	**121.58**	**22.91**	**24.86**
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**
	Hernesupp suitsulihaga (G)	Suitsuribi, herned, odrakruup, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, petersell, majoraan	200.00	285.60	25.12	10.96	17.36		75.00	107.10	9.42	4.11	6.51		75.00	107.10	9.42	4.11	6.51
Taimetoit	Hernesupp lihata (G)	Herned, odrakruup, mugulsibul, porgand, vesi, loorber, söögisool, toiduõli, sinep, petersell	50.00	45.62	6.35	0.75	2.25		20.00	18.25	2.54	0.30	0.90		20.00	18.25	2.54	0.30	0.90
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L, M, VS)	Kanamuna, piim, nisujahu, pärm, suhkur, söögisool, või, kardemon, vahukoor	80.00	262.00	20.96	17.53	4.46		100.00	327.50	26.20	21.91	5.58		120.00	393.00	31.44	26.30	6.69
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						100.00	0.00	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		120.00	0.00	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86
	Paprika		100.00	27.00	6.40	0.20	1.00		30.00	8.10	1.92	0.06	0.30		140.00	37.80	8.96	0.28	1.40
	Kokku:			**718.62**	**77.83**	**30.24**	**27.93**			**559.35**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**			**654.55**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**
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**
	Ahjukala röstitud köögiviljadega (PT)	Valge kalafilee, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar söögisool, till	75.00	90.90	1.14	4.56	11.03		250.00	303.00	3.80	15.20	36.75		300.00	363.60	4.56	18.24	44.10
Taimetoit	Ahjupeet juustuga (G, L, PT)	Keedupeet, riivjuust, riivsai, söögisool, must pipar	20.00	31.74	5.46	0.43	1.20		65.00	103.14	17.73	1.40	3.90		80.00	126.94	21.82	1.73	4.80
	Kartuli-bataadipüree (L)	Kartul, bataat, piim, või, vesi, söögisool	80.00	96.81	16.82	2.98	1.55			0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80.00	134.00	22.00	3.12	3.79			0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	30.00	33.90	1.46	2.74	0.86			0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100.00	20.10	3.15	0.06	0.98			0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00
	Porgand, kurk, mais		100.00	42.33	9.32	0.57	1.53			0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02			0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		80.00	489.07	1.18	42.72	20.43		80.00	489.07	1.18	42.72	20.43
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						60.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58
	Nuikapsas		100.00	24.20	6.00	0.20	0.50		100.00	24.20	6.00	0.20	0.50		100.00	24.20	6.00	0.20	0.50
	Kokku:			**658.45**	**84.68**	**23.47**	**26.87**			**1042.41**	**52.46**	**60.52**	**65.15**			**1126.81**	**57.31**	**63.89**	**73.40**
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**
	Kirju pikkpoiss kanahakklihast (G, M, PT)	Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna, riivsai, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	75.00	101.85	4.22	3.59	12.75		75.00	101.85	4.22	3.59	12.75		75.00	101.85	4.22	3.59	12.75
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar	20.00	24.98	2.16	1.19	1.18		20.00	24.98	2.16	1.19	1.18		20.00	24.98	2.16	1.19	1.18
	Soe valge kaste (G, L)	Piim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool	30.00	35.40	2.38	2.36	1.12		37.50	44.25	2.98	2.95	1.41		45.00	53.10	3.57	3.54	1.69
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	80.00	96.80	21.76	0.58	3.30		100.00	121.00	27.20	0.72	4.13		120.00	145.20	32.64	0.87	4.96
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	80.00	64.48	13.58	0.40	2.38		96.00	77.38	16.30	0.48	2.86		120.00	96.72	20.37	0.60	3.57
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100.00	14.85	2.74	0.15	1.21		100.00	14.85	2.74	0.15	1.21		100.00	14.85	2.74	0.15	1.21
	Peet, läätsed, marineeritud punane sibul	Peet, läätsed, (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	100.00	37.23	8.72	0.20	1.24		100.00	37.23	8.72	0.20	1.24		100.00	37.23	8.72	0.20	1.24
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		22.50	137.55	0.33	12.02	5.75
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						60.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58
	Pirn		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:			**600.05**	**86.84**	**17.28**	**28.92**			**751.04**	**100.81**	**26.33**	**32.53**			**849.28**	**111.03**	**31.19**	**36.27**
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**
	Ühepajatoit veiselihaga	Veiseliha, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, kartul, söögisool, must pipar, till	100.00	48.00	4.87	0.76	4.27		120.00	57.60	5.84	0.92	5.12		160.00	76.80	7.79	1.22	6.83
Taimetoit	Ühepajatoit roheliste hernestega	Rohelised herned, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	25.00	17.45	1.57	0.82	0.54		30.00	20.94	1.88	0.98	0.65		40.00	27.92	2.51	1.30	0.86
	Kartul, aurutatud		80.00	58.00	13.20	0.08	1.52		100.00	72.50	16.50	0.10	1.90		120.00	87.00	19.80	0.12	2.28
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80.00	125.36	24.00	0.81	4.15		100.00	156.70	30.00	1.01	5.19		120.00	188.04	36.00	1.21	6.23
	Kapsa-porgandi-paprikasalat	Kapsas, porgand, paprika	100.00	46.00	6.82	1.15	0.86		100.00	46.00	6.82	1.15	0.86		120.00	55.20	8.18	1.38	1.03
	Jäämsalat, nuikapsas, uba (keedetud)		100.00	27.58	6.24	0.17	1.26		100.00	27.58	6.24	0.17	1.26		120.00	33.10	7.48	0.21	1.51
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						60.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58
	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:			**554.94**	**89.52**	**12.61**	**18.03**			**638.47**	**104.85**	**13.34**	**21.13**			**725.21**	**119.34**	**14.46**	**24.89**
KOKKU:		**Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)**		**633.01**	**84.72**	**20.90**	**25.44**			**747.82**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**			**838.96**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena			**53.53**	**29.72**	**16.07**				**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**				**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**
				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