Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü
17. nädal 20.04-24.04.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Omlett juustuga (G, L, M)	**Kanamuna**, **juust**, **nisujahu, piim R 2,5%**, söögisool, toiduõli	200.00	252.00	12.30	14.56	15.90
	Võisepik (G, L)	**Sepik, või R 82%**	30.00	94.50	12.75	3.72	2.08
	Piim R 2, 5% (L)		50.00	28.90	2.65	1.30	1.65
	Paprika		50.00	13.40	2.05	0.06	0.18
		Kokku:		**388.80**	**29.75**	**19.64**	**19.81**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hakklihasupp	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, **varsseller,** lillkapsas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	200.00	180.00	11.32	11.34	7
	Keefir R 2,5% (L)		200.00	110.00	8.90	5.08	7.16
	Pirn		50.00	23.20	5.10	0.00	0.30
	Rukkileib (G)		60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
		Kokku:		**448.60**	**56.92**	**17.02**	**17.46**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Tomatine kanapasta (G)	**Pasta (durumnisujahu, vesi)**, kanaliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, toiduõli	200.00	298.36	28.60	7.86	6.35
	Hiina kapsa salat maisiga	Hiina kapsas, mais	50.00	17.75	2.02	0.20	1.38
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Rukkileib (G)		60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
		Kokku:		**509.31**	**67.52**	**11.26**	**14.03**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	160.00	198.40	24.00	3.94	6.45
	Peedisalat	Peet	50.00	16.70	6.30	0.75	1.10
	Piim R 2,5% (L)		50.00	31.45	2.02	0.65	0.65
	Rukkileib (G)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
		Kokku:		**304.35**	**37.62**	**7.93**	**11.50**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kartuli-munasalat (L, M)	Kartul, **kanamuna**, hapukurk, kurk, porgand, till, hapukoor R 20%, söögisool, till	240.00	252.30	24.30	18.90	6.23
	Rukkileib (G)		50.00	118.00	23.25	0.60	3.20
	Porgand		50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
		Kokku:		**386.50**	**50.35**	**19.60**	**9.73**
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**407.51**	**48.43**	**15.09**	**14.50**
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		**47.54**	**33.33**	**14.24**
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	**350-450 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
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 gluteen L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga