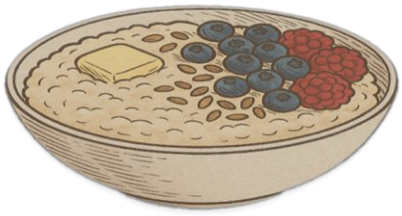
Dussmann
FOOD SERVICES

Hommikueine menüü
45. nädal
02.11.-06.11.2026

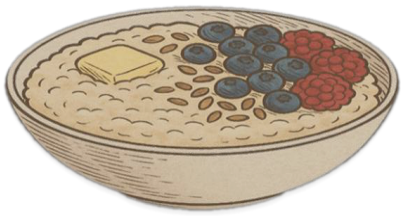


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	**Viieviljahelbed,** vesi, **piim**, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Puuviljatee (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Kaerahelbepuder (G, L)	**Kaera**helbed, vesi, **piim**, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Rukkihelbepuder (G, L)	**Rukkihelbed,** vesi, **piim**, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Neljapäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Hirsihelbepuder (L)	Hirss, vesi, **piim**, sool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Kibuvitsatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Mitmeviljapuder (G, L)	**Mitmeviljahelbed, piim**, söögisool vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Piim (L)		100,00

Üldinfo menüü kohta	
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta	
Tähised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Hommikueine menüü
46. nädal
09.11.-13.11.2026

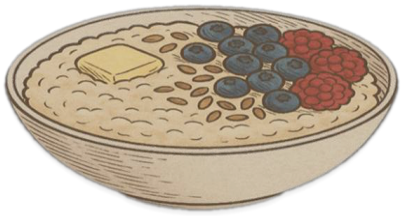


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Seitsmeviljapuder (G, L)	**7-viljahelbed**, **piim**, vesi, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Odrahelbepuder (L)	**Odrahelbed**, **piim,** söögisool, vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Täistera kaerahelbepuder	Täistera kaerahelbed, vesi, **piim**, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Krõbe marjamüsli	Kaerahelbed, kookoshelbed, mandlid, rosinad, sarapuupähklid, vanillisuhkur, aprikoos, päevalilleseemned, mesi, söögisool	70,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	**Maitsestamata jogurt**, marjad, suhkur	250,00
Reede	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Maisimannapuder (G, L)	**Maisimanna,** vesi, **piim**, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Kakao (L)	**Piim,** kakaopulber, suhkur	100,00

Üldinfo menüü kohta	
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta	
Tähised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Hommikueine menüü
47. nädal
16.11.–20.11.2026

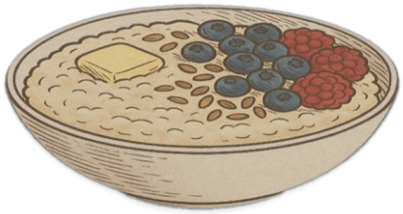


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim, sool, vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Puuviljatee (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Mannapuder (G, L)	**Nisumanna**, vesi, **piim**, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Tee sidruniga	Tee, sidrun, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Neljaviljahelbepuder (G, L)	**Neljaviljahelbed, piim**, vesi, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Puuviljamüsli (G, L)	Kaerahelbed, ploom, banaan, pähklisegu, rosinad, vanillisuhkur, või, mesi, söögisool	70,00
Maitsestatud jogurt maasikaga (L)	**Maitsestamata jogurt**, maasikad, suhkur	250,00
Reede	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, vesi, **piim,** söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Kibuvitsatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00

Üldinfo menüü kohta	
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta	
Tähised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Hommikueine menüü
48. nädal
23.11.-27.11.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (L)	Kaerahelbed, vesi, **piim**, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Maisimannapuder (G, L)	**Maisimanna,** vesi, **piim**, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Puuviljatee (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Rukkihelbepuder (G, L)	**Rukkihelbed**, vesi, **piim**, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		60,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, **juust**, peekon, sink, hummus	60,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim, sool, vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Kamajook (L)	**Kamajahu, keefir,** suhkur	100,00

Üldinfo menüü kohta	
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta	
Tähised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Dussmann

FOOD SERVICES

KOOLILÕUNA MENÜÜ

45.nädal 02.11.-06.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste peekoni- ja paprikaga (L, G)	Segahakkliha (sea-veise), peekon, paprika, porgand, mugulsibul, hapukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	150,00	303,33	6,59	25,22	12,89
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	Kaalikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, petersell, must pipar, söögisool	20,00	21,48	1,93	1,29	0,67
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	126,26	22,13	2,06	3,97
	Ahjuköögiviljad köömnetega	Porgand, kaalikas, peet, suvikõrvits, köömned, rosmariin, tüümian, toiduõli, söögisool	60,00	42,40	4,99	2,54	0,69
	Kapsa-marineeritud kurgi salat	Kapsas, marineeritud kurk, toiduõli, till, söögisool	60,00	21,90	3,99	0,66	0,69
	Tomat, roheline hernes, porrulauk, porgand		60,00	21,16	4,72	0,20	0,98
	Salatikaste	Oliivõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Hurmaa, porgand		100,00	37,50	9,84	0,10	0,57
	Kokku:			**953,63**	**109,29**	**45,71**	**30,87**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, hapukoor, nisujahu, toituõli, söögisool, must pipar, vesi	150,00	355,55	9,08	24,66	24,66
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, vesi, hapukoor, söögisool, must pipar	50,00	29,98	2,08	2,08	0,73
	Ahjukartul	Kartul, toiduõli, söögisool	100,00	129,86	21,43	4,13	2,46
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	100,00	112,76	21,37	0,63	3,86
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, apelsinimahl, kõrvitsaseemned	60,00	47,70	5,37	2,39	2,11
	Lillkapsas, edamame uba, ananass, frillisesalat	0	60,00	34,94	6,19	0,76	1,74
	Salatikaste	Oliivõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	0	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)	0	50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Paprika, pirn	0	100,00	33,40	9,17	0,10	0,65
	Kokku:			**990,68**	**102,32**	**48,29**	**41,88**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjušašlõkk sealihast (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, sidrunimahl, toiduõli, sinep, paprika jahvatatud, söögisool, must pipar, suhkur	60,00	140,00	1,60	9,71	11,70
Taimetoit	Kikerhernehautis ürtidega	Kikerherned, küüslauk, petersell, söögisool, toiduõli	60,00	144,00	8,01	3,45	4,68
	Hapukoorekaste (L)	Hapukoor, maitsestamata jogurt, till, söögisool	50,00	69,10	2,09	5,99	1,73
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	100,00	101,37	16,50	2,57	2,57
	Riisisegu (must, punane, valge), keedetud	Riis, vesi, söögisool	100,00	158,57	35,57	0,57	3,57
	Punase kapsa salat virsikuga	Peakapsas punane, virsik, toiduõli	60,00	32,40	4,61	1,61	0,62
	Redis, valged oad, peet, värske kurk		60,00	21,18	4,69	0,07	1,10
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			**916,92**	**111,09**	**33,73**	**32,14**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe, mugulsibul, porgand, rõõsk koor, toiduõli, söögisool, till, loorber, must pipar, vesi	350,00	330,40	18,90	20,44	18,76
Taimetoit	Köögiviljapüreesupp läätsedega (L)	Läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar	50,00	26,17	4,02	0,47	1,03
	Maisimannakreem marjakisselliga (L)	Maisimanna, mustad sõstrad, piim, vahukoor, kartulitärklis, suhkur, vesi	160,00	262,00	57,20	3,05	2,72
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Porgand, melon		100,00	29,50	7,35	0,15	0,60
	Kokku:			**790,47**	**114,95**	**26,21**	**28,66**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maitsestamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, vürtsköömned, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, tomatipüree, söögisool	150,00	90,96	6,29	3,91	7,13
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Tofu, vesi, tomat, kanaliha, jogurt maitsestamata, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidruni/laimimahl, vürtsköömned, koriandriseemned, paprika jahvatatud, ingver jahvatatud, kurkum jahvatatud, nelk, tšillipipar	20,00	8,48	0,81	0,36	0,39
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,27
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Hiinakapsasalat tomatiga	Hiina kapsas, tomat, toiduõli, till, söögisool	60,00	13,60	2,52	0,16	0,78
	Mais, valge redis, brokoli (aurutatud), punane uba		60,00	43,14	8,26	0,50	2,66
	Jogurt mangopüreega (L)	Maitsestamata jogurt, magno, suhkur	100,00	104,00	14,20	4,20	2,40
	Salatikaste	Oliivõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, tomat		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45
	Kokku:			**827,28**	**121,69**	**27,62**	**26,39**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**895,80**	**111,87**	**36,31**	**31,99**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**49,95**	**36,48**	**14,28**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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

Dussmann

FOOD SERVICES

KOOLILÕUNA MENÜÜ

46. nädal 09.11-13.11.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, vesi, mugulsibul, soolakurk, toiduõli, hapukoor, nisujahu, söögisool, must pipar	150,00	165,56	5,58	12,66	7,77
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juurseller, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, hapukoor, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar	20,00	22,00	2,01	1,51	0,38
	Kartul, aurutatud		100,00	79,76	17,00	0,11	2,09
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	126,26	22,13	2,06	3,97
	Porgandi-ananassisalat päevalilleseemnetega	Porgand, ananass, toiduõli, päevalilleseemned	60,00	55,90	5,42	3,56	1,52
	Hiina kapsas, redis, paprika, apelsin		60,00	15,49	3,55	0,07	0,64
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Melon, kapsas		100,00	28,40	6,82	0,10	0,90
	Kokku:			**791,19**	**91,40**	**35,82**	**29,60**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjukala (tilaapiafilee) (G, M, PT)	Valge kala, toiduõli, kanamuna, riivsai, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	116,00	6,29	5,04	11,70
Taimetoit	Paneeritud baklažaan (G, M, PT)	Baklažaan, kanamuna, nisujahu, riivsai, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar	60,00	61,92	10,57	0,92	1,80
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,27
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	60,00	26,30	4,99	0,29	2,27
	Kapsa-kurgisalat	Kapsas, kurk, toiduõli, till, söögisool	60,00	18,20	3,02	0,64	0,61
	Peet, tomat, lambasalat, nuikapsas		60,00	17,16	3,98	0,12	0,63
	Marjajogurt (L)	Jogurt maitsestamata, marjad, suhkur	100,00	86,20	15,70	1,74	2,49
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			**995,71**	**140,85**	**34,94**	**34,26**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pikkpoiss broilerifilee-hakklihast (G, M, PT)	Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna, riivsai, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	83,38	4,53	2,88	10,26
Taimetoit	Läätse-porgandi pikkpoiss (G)	Porgand, läätsed, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsai, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	60,00	109,71	12,09	5,92	3,04
	Hapukoore-tillikaste (L)		50,00	77,80	2,10	6,97	1,67
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, sool, vesi	100,00	101,37	16,50	2,57	2,57
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	143,75	26,75	1,34	4,80
	Punapeedisalat	Peet, toiduõli	60,00	51,30	8,26	2,03	0,68
	Frillis, roheline hernes, virsik, suvikõrvits		60,00	29,15	5,99	0,20	0,03
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, nuikapsas		100,00	32,10	8,97	0,10	0,40
	Kokku:			**874,17**	**112,78**	**35,51**	**29,04**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Värskekapsaborš veiselihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, veiseliha, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas, petersell	350,00	268,80	26,60	14,28	11,75
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell	20,00	10,32	1,70	0,04	0,52
	Hapukoor (L)		20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Karamellkissell keedisega (L)	Piim, kartulitärklis, vesi, suhkur	160,00	161,80	29,00	3,95	3,19
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun, tomat		100,00	34,90	9,19	0,15	0,30
	Kokku:			**662,52**	**94,73**	**24,82**	**21,97**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pasta hakklihaga (G)	Pasta, segahakkliha (sea-veise), mugulsibul, söögisool, must pipar	300,00	535,50	89,10	10,14	24,15
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Kikerherned, pasta (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toidukoor, toiduõli, pune, basiilik, tšillipipar, petersell	20,00	30,00	4,13	0,93	1,08
	Tomatikaste	Tomat, mugulsibul, toiduõli, küüsaluk, basiilik, söögisool, must pipar	50,00	23,40	3,25	1,16	0,41
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Röstitud porgand, pastinaak	Porgand, pastinaak, toiduõli	60,00	47,30	8,18	1,91	0,76
	Hiinakapsa-avokaadosalat	Hiina kapsas, avokaado, toiduõli, till, petersell, söögisool	60,00	51,90	2,48	4,49	1,00
	Porgand, mais, punane kapsas, värske kurk		60,00	25,81	5,66	0,36	0,76
	Kakao (L)	Piim, kakaopulber, suhkur	100,00	89,70	11,40	3,27	3,93
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Apelsin, paprika		100,00	34,80	8,30	0,15	1,05
	Kokku:			**1135,34**	**161,35**	**38,11**	**45,37**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**891,79**	**120,22**	**33,84**	**32,05**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**53,92**	**34,15**	**14,37**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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

Dussmann

FOOD SERVICES

KOOLILÕUNA MENÜÜ

47. nädal 16.11.–20.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor, vesi, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell	150,00	119,42	5,01	8,61	5,70
Taimetoit	Suvikõrvitsa-oakaste ananassiga (G, L)	Suvikõrvits, uba, paprika, porgand, mugulsibul, ananass, või, vesi, nisujahu, vahukoor, söögisool, must pipar	20,00	17,51	1,81	0,73	0,60
	Täisterapasta, keedetud (G)	Täisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	151,43	28,57	2,59	4,56
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	100,00	79,76	17,00	0,11	2,09
	Värskekapsa-porrusalat	Kapsas, porrulauk, toiduõli, söögisool, suhkur	60,00	38,80	3,97	2,51	0,72
	Porgand, roheline hernes, tomat, lillkapsas		60,00	23,26	5,17	0,21	0,21
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			**759,51**	**102,23**	**28,31**	**29,20**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisiroog kana- ja aedviljadega	Riis, kanaliha, mugulsibul, porgand, toiduõli, herned, petersell, söögisool, karripulber, must pipar	350,00	302,75	49,35	3,40	21,00
Taimetoit	Kikerhernevokk paprika ja riisiga	Riis, kikerherned, küüslauk, porgand, porrulauk, paprika, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	33,00	5,31	1,23	0,96
	Juustukaste (L)	Vahukoor, sulatatud juust, sinep, söögisool, must pipar	50,00	158,00	1,04	14,60	5,65
	Röstitud paprika ja aeduba	Paprika, aedoad, toiduõli	60,00	34,20	4,49	1,79	0,98
	Lambasalat tomati- ja edamame oaga	Lambasalat, tomat, edamame oad, toiduõli, söögisool, suhkur, sidrunpipar	60,00	43,30	3,35	2,82	1,79
	Kapsas, virsik, redis, kaalikas		60,00	19,59	4,76	0,06	0,67
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Porgand, pirn		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45
	Kokku:			**865,04**	**107,46**	**35,26**	**39,47**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjuvorst (G)	Grillvorst (sea-veise)	60,00	156,00	5,60	11,76	6,96
Taimetoit	Juurviljapihv (G, M, PT)	Kartul, pastinaak, muna, porgand, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	84,00	16,80	1,14	3,23
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, sool, vesi	100,00	101,37	16,50	2,57	2,57
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	126,26	22,13	2,06	3,97
	Hiinakapsasalat punaste ubadega	Hiina kapsas, oad, toiduõli, till, petersell, söögisool	60,00	55,00	5,73	2,87	2,24
	Peet, hapukapsas, läätsed (keedetud), kurk		60,00	25,02	5,16	0,11	1,41
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun, kaalikas		100,00	41,80	11,30	0,05	0,55
	Kokku:			**886,58**	**116,24**	**35,76**	**30,78**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp (tilaapia, lõhe) riisinuudlitega (L, M)	Valge kala, kartul, porgand, mugulsibul, riisinuudel, või, muna, petersell, söögisool, must pipar, vesi	350,00	394,80	31,50	13,51	38,36
Taimetoit	Köögivilja-riisinuudlisupp (L, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, riisinuudel, või, muna, küüslauk, oad, petersell, söögisool, must pipar	20,00	16,96	3,20	0,37	0,57
	Pannkook keedisega (G, L, M)	Keefir, nisujahu, muna, toiduõli, küpsetuspulber, maasikad, suhkur, söögisool	160,00	317,50	47,90	10,13	9,67
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Kapsas, pirn		100,00	35,10	9,69	0,05	0,75
	Kokku:			**906,76**	**119,77**	**26,16**	**54,90**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsa-hakklihahautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sea-veise segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	150,00	156,83	9,69	11,61	5,06
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed, vesi, till, söögisool, must pipar	20,00	20,39	3,00	0,67	0,92
	Jogurti-ürdikaste (L)	Maitsestamata jogurt, till, petersell, roheline sibul, söögisool	50,00	27,90	2,37	1,30	1,70
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,27
	Kauboikartul, küpsetatud	Kartul, toiduõli, söögisool	100,00	130,86	21,86	4,13	2,46
	Porgandisalat päiksekuivatatud tomatiga	Porgand, päiksekuivatatud tomatid, toiduõli	60,00	64,30	9,52	2,75	1,93
	Punane kapsas, mais, kikerhernes, juurseller (röstitud)		60,00	46,61	7,25	1,75	1,62
	Kamajook (G, L)	Keefir, kamajahu, suhkur	60,00	49,50	6,96	1,49	2,47
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Banaan		100,00	90,60	21,70	0,20	1,20
	Kokku:			**982,48**	**137,41**	**39,91**	**27,61**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**880,07**	**116,62**	**33,08**	**36,39**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**53,01**	**33,83**	**16,54**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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

Dussmann

FOOD SERVICES

KOOLILÕUNA MENÜÜ

48. nädal 23.11.–27.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff veiselihaga	Veisehakkliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	350,00	409,23	59,44	12,40	16,94
Taimetoit	Riisiroog munaga (M)	Riis, kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, spinat, roheline sibul, hernes, toiduõli, söögisool, must pipar	20,00	16,40	2,19	0,57	0,48
	Hapukoore-kurgikaste (L)	Hapukoor, kurk, till, söögisool	50,00	14,50	1,13	0,97	0,48
	Kapsa-paprikasalat	Kapsas, paprika, toiduõli, söögisool	60,00	17,90	4,34	0,07	0,71
	Hiina kapsas, porru, ananass, roheline hernes		60,00	26,78	5,90	0,18	1,04
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Õun, porgand		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			**815,25**	**114,22**	**27,80**	**34,68**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hakklihakaste (G, L)	Segahakkliha (siga/veis), vesi, hapukoor, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, petersell, söögisool, must pipar	150,00	297,60	5,07	24,60	13,68
Taimetoit	Seenekaste G, L)	Seened, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, must pipar, petersell	20,00	19,51	1,64	1,16	0,72
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	100,00	79,76	17,00	0,11	2,09
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,26	26,26	2,57	4,56
	Coleslaw salat (L, M)	Kapsas, porgand, majonees, till, söögisool, suhkur, must pipar	60,00	96,50	4,76	8,58	0,67
	Valge redis, punapeet, mais, paprika		60,00	28,59	6,25	0,35	0,88
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Nuikapsas, pirn		100,00	32,10	8,97	0,10	0,40
	Kokku:			**943,31**	**98,89**	**48,74**	**30,97**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kadripäeva kana-kruubisupp (G)	Kanaliha, odrakruup, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	350,00	165,20	16,94	7,35	6,58
Taimetoit	Kartuli-kruubisupp, lihata (G)	Odrakruup, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	50,00	30,20	0,08	0,60	0,68
	Hapukoor (L)		20,00	44,40	0,76	4,29	0,66
	Pohla-kamavaht (G, L)	Maitsestamata jogurt, keefir, vahukoor, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), pohlad, suhkur, vesi	160,00	255,00	21,80	14,80	5,95
	Karask (G, L, M)	Keefir, odrajahu, nisujahu, kanamuna, hapukoor, või, söögisool, sooda, suhkur	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
	Kokku:			**763,90**	**90,46**	**32,15**	**21,75**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kalkuniguljašš (G)	Kalkuniliha, vesi, tomatipüree, mugulsibul, nisujahu, küüslauk, toiduõli, jahvatatud paprika, roheline sibul, söögisool, must pipar	150,00	153,00	14,74	5,63	9,79
Taimetoit	Läätseguljašš (G)	Läätsed, vesi, tomatipüree, mugulsibul, nisujahu, küüslauk, toiduõli, jahvatatud paprika, roheline sibul, söögisool, must pipar	20,00	29,60	3,59	1,21	1,37
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	143,75	26,75	1,34	4,80
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	126,26	22,13	2,06	3,97
	Röstitud köögiviljad	Kaalikas, juurselleri, porgand, toiduõli, söögisool	60,00	32,10	4,93	1,58	0,57
	Porgandi-ananassisalat valgete ubadega	Porgand, ananass, oad, toiduõli, suhkur	60,00	53,20	8,33	2,07	0,96
	Porrulauk, lambasalat, kurk		60,00	10,68	2,16	0,09	0,87
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, kapsas		100,00	35,10	9,69	0,05	0,75
	Kokku:			**821,69**	**121,26**	**25,28**	**31,06**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjulõhe (PT)	Lõhe, söögisool, sidrunpipar	60,00	146,57	0,86	8,11	17,57
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar	60,00	69,00	6,93	2,88	2,70
	Koorekaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	100,00	79,76	17,00	0,11	2,09
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,27
	Peedisalat küüslauguga	Peet, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl	60,00	51,50	5,89	3,06	0,83
	Porgand, läätsed, marineeritud kurk, tomat		60,00	38,57	7,66	0,26	2,20
	Tee sidruniga	Tee, sidrun, vesi, suhkur	100,00	60,50	15,00	0,01	0,10
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Apelsin, kaalikas		100,00	39,20	9,66	0,10	1,10
	Kokku:			**939,73**	**122,15**	**34,48**	**38,71**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**836,04**	**106,21**	**33,49**	**29,61**
		Põhitoainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**46,33**	**38,41**	**16,36**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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