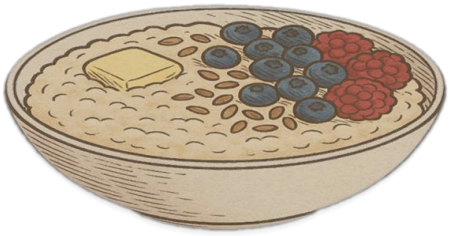
Dussmann

FOOD SERVICES

Hommikueine menüü
45. nädal
02.11.–06.11.2026

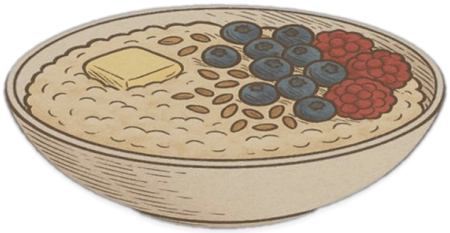


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	**Viieviljahelbed,** vesi, **piim**, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Puuviljatee (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Kaerahelbepuder (G, L)	**Kaera**helbed, vesi, **piim**, söögisool	250,00
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	250,00
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	200,00
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	250,00
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

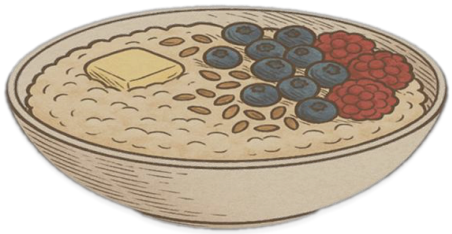


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Seitsmeviljapuder (G, L)	**7-viljahelbed**, **piim**, vesi, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Odrahelbepuder (L)	**Odrahelbed**, **piim,** söögisool, vesi	250,00
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	250,00
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	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	**Maitsestamata jogurt**, marjad, suhkur	200,00
Reede	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Maisimannapuder (G, L)	**Maisimanna,** vesi, **piim**, söögisool	250,00
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



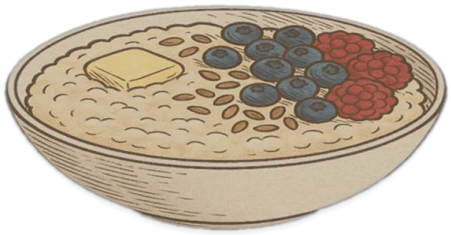
Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim, sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: **või**, **hapukoor**, moos, marjad, seemned ja **pähklid**	50,00
Puuviljatee (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Mannapuder (G, L)	**Nisumanna**, vesi, **piim**, söögisool	250,00
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	250,00
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	50,00
Maitsestatud jogurt maasikaga (L)	**Maitsestamata jogurt**, maasikad, suhkur	200,00
Reede	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, vesi, **piim,** söögisool	250,00
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	250,00
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	250,00
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	250,00
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)		40,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, **juust**, peekon, sink, hummus	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	**Koostisosad**	**Kogus, g**
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim, sool, vesi	250,00
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

20-50% TOODETEST ON MAAKE-ÖKO

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	140,00	283,11	6,15	23,54	12,03
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** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70,00	117,25	19,25	2,73	3,32
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	88,38	15,49	1,44	2,78
	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
PRIA	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:			**845,28**	**93,96**	**42,24**	**27,39**

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	140,00	331,85	8,47	23,02	23,02
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, **nisujahu**, toiduõli, vesi, **hapukoor**, söögisool, must pipar	20,00	11,99	0,83	0,83	0,29
	Ahjukartul	Kartul, toiduõli, söögisool	70,00	90,90	15,00	2,89	1,72
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	70,00	78,93	14,96	0,44	2,70
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, apelsinimahl, kõrvitsaseemned	60,00	47,70	5,37	2,39	2,11
	Lillkapsas, edamame uba, ananass, frillisesalat		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**	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Paprika, pirn		100,00	33,40	9,17	0,10	0,65
	Kokku:			**841,81**	**87,59**	**40,17**	**37,90**

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	20,00	48,00	2,67	1,15	1,56
	Hapukoorekaste (L)	**Hapukoor, maitsestamata jogurt**, till, söögisool	50,00	69,10	2,09	5,99	1,73
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	70,00	70,96	11,55	1,80	1,80
	Riisisegu (must, punane, valge), keedetud	Riis, vesi, söögisool	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	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
PRIA	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			**742,94**	**90,13**	**30,48**	**27,18**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe, mugulsibul, porgand, **röösk koor**, toiduõli, söögisool, till, loorber, must pipar, vesi	250,00	236,00	13,50	14,60	13,40
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:			**696,07**	**109,55**	**20,37**	**23,30**

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	140,00	84,90	5,87	3,65	6,65
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 jahvatatud, tomatipüree	20,00	8,48	0,81	0,36	0,39
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	110,25	18,29	3,32	1,59
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70,00	117,25	19,25	2,73	3,32
	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
PRIA	Pirn, tomat		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45
	Kokku:			**723,72**	**105,18**	**24,77**	**23,81**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**788,44**	**94,22**	**34,42**	**29,07**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**47,80**	**39,29**	**14,75**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**700-800 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 4.- 9.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

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

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	140,00	154,52	5,21	11,82	7,25
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		70,00	55,83	11,90	0,08	1,46
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	88,38	15,49	1,44	2,78
	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)		30,00	30,80	0,75	1,32	3,99
	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
PRIA	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:			**663,42**	**78,75**	**29,64**	**24,59**

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	70,00	110,25	18,29	3,32	1,59
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70,00	117,25	19,25	2,73	3,32
	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**	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
PRIA	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			**863,81**	**124,72**	**28,55**	**32,15**

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	70,00	70,96	11,55	1,80	1,80
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool	70,00	100,63	18,73	0,94	3,36
	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**	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, nuikapsas		100,00	32,10	8,97	0,10	0,40
	Kokku:			**766,23**	**99,77**	**30,54**	**26,81**

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	250,00	192,00	19,00	10,20	8,39
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30
	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
PRIA	Õun, tomat		100,00	34,90	9,19	0,15	0,30
	Kokku:			**601,20**	**89,67**	**20,81**	**19,39**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakklihaga (G)	**Pasta**, segahakkliha (sea-veise), mugulsibul, söögisool, must pipar	200,00	357,00	59,40	6,76	16,10
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Kikerherned, **pasta** (**durumnisujahu**, vesi), suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, **toidukoor**, toiduõli, pune, basiilik, tšillipipar, petersell	50,00	75,00	10,32	2,32	2,70
	Tomatikaste	Tomat, mugulsibul, toiduõli, küüsaluk, basiilik, söögisool, must pipar	50,00	23,40	3,25	1,16	0,41
	Kodujuust (L)		30,00	30,80	0,75	1,32	3,99
	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**	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
PRIA	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:			**946,91**	**137,30**	**31,44**	**36,27**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**768,31**	**106,04**	**28,20**	**27,84**
		Põhitoainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**55,21**	**33,03**	**14,50**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**700-800 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 4.- 9.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

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

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	140,00	111,46	4,68	8,04	5,32
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	70,00	106,00	20,00	1,81	3,19
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	70,00	55,83	11,90	0,08	1,46
	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)		30,00	30,80	0,75	1,32	3,99
	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
PRIA	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			**661,66**	**87,72**	**26,05**	**24,17**

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	200,00	173,00	28,20	1,94	12,00
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
PRIA	Porgand, pirn		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45
	Kokku:			**735,29**	**86,31**	**33,80**	**30,47**

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	70,00	70,96	11,55	1,80	1,80
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	88,38	15,49	1,44	2,78
	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
PRIA	Õun, kaalikas		100,00	41,80	11,30	0,05	0,55
	Kokku:			**818,29**	**104,65**	**34,38**	**28,82**

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	250,00	282,00	22,50	9,65	27,40
Taimetoit	Köögiviljа-riisinuudlisupp (L, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, riisinuudel, **või, muna**, küüslauk, oad, petersell, söögisool, must pipar	50,00	42,40	8,00	0,92	1,43
	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
PRIA	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:			**819,40**	**115,57**	**22,85**	**44,80**

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	140,00	146,37	9,04	10,84	4,72
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	70,00	110,25	18,29	3,32	1,59
	Kauboikartul, küpsetatud	Kartul, toiduõli, söögisool	70,00	91,60	15,30	2,89	1,72
	Porgandisalat päiksekuivatatud tomatiga	Porgand, päiksekuivatatud tomatid, toiduõli	60,00	64,30	9,52	2,75	1,93
	Punane kapsas, mais, kikerhernes, juurseller		60,00	46,61	7,25	1,75	1,62
	Kamajook (G, L)	**Keefir, kamajahu,** suhkur	100,00	82,50	11,60	2,49	4,12
	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:			**918,52**	**127,01**	**37,47**	**27,50**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**790,63**	**104,25**	**30,91**	**31,15**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**52,74**	**35,18**	**15,76**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**700-800 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 4.-9.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

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

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	250,00	292,31	42,46	8,86	12,10
Taimetoit	Riisiroog munaga (M)	Riis, **kanamuna**, porgand, paprika, suvikõrvits, spinat, roheline sibul, hernes, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	41,00	5,47	1,43	1,20
	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)		30,00	30,80	0,75	1,32	3,99
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
PRIA	Õun, porgand		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			**736,79**	**100,06**	**28,03**	**27,91**
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	140,00	277,76	4,73	22,96	12,77
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	70,00	55,83	11,90	0,08	1,46
	Pasta, keedetud (G)	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	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	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	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:			**888,57**	**85,61**	**50,09**	**28,08**
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	250,00	118,00	12,10	5,25	4,70
Taimetoit	Kartuli-kruubisupp, lihata (G)	**Odrakruup**, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	20,00	12,08	0,03	0,24	0,27
	Hapukoor (L)		30,00	66,60	1,14	6,44	0,99
	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:			**720,78**	**85,95**	**31,84**	**19,79**
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	140,00	142,80	13,76	5,25	9,14
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	70,00	100,63	18,73	0,94	3,36
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	88,38	15,49	1,44	2,78
	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:			**730,49**	**105,62**	**23,89**	**27,78**
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	70,00	55,83	11,90	0,08	1,46
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	110,25	18,29	3,32	1,59
	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:			**868,55**	**109,21**	**33,03**	**37,40**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**769,16**	**94,31**	**33,46**	**25,89**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**46,33**	**38,41**	**16,36**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**700-800 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 4.- 9.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

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA