Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

42. nädal 12.10-15.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rukkihelbe-piimasupp (G, L)	Rukkihelbed, vesi, söögisool, piim	250.00	222.00	31.30	5.47	8.51
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	Sepik, või, kanamuna, kurk	50.00	133.00	10.10	8.38	3.02
Kokku:				**355.00**	**41.40**	**13.85**	**11.53**

Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hautatud sealihapada	Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, salvei, vesi, söögisool, must pipar	135.00	123.66	11.69	5.08	6.29
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.00	1.9
	Rukkileib (G)		50.00	118.00	23.25	0.60	3.2
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.3
Kokku:				**371.96**	**55.74**	**8.28**	**14.69**

Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-suvikõrvitsa pastavorm (G, L, M)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), kanahakkliha, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust, kanamuna, piim, vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, pune, petersell	200.00	315.60	32.00	12.08	17.96
	Sepik (G)		30.00	76.20	12.80	0.99	3.10
	Maasika joogijogurt (L, VS)	Maitsestamata jogurt, maasikas, suhkur	200.00	159.80	24.60	4.34	5.24
Kokku:				**551.60**	**69.40**	**17.41**	**26.30**

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

42. nädal 12.10-15.10.2026

Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögiviljavorm juustuga (L)	Kartul, porgand, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, toidukoor, sulatatud juust, vesi, must pipar, petersell	250.00	210.00	23.60	8.33	8.22
	Rukkileib (G)		50.00	118.00	23.25	0.60	3.20
	Taimetee, suhkruta	Vesi, taimeteepuru	150.00	0.60	0.00	0.00	0.15
Kokku:				**328.60**	**46.85**	**8.93**	**11.57**
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				**401.79**	**53.35**	**12.12**	**16.02**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**53.11**	**27.14**	**15.95**
		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 gluteeni

L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna

P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode

VS-vähendatud suhkruga