Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

43. nädal 19.10-22.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lillkaspsapüreesupp (L)	Lillkapsas, kartul, mugulsibul, toidukoor, toiduõli, vesi,söögisool, petersell	250.00	165.00	18.70	7.84	4.62
	Täisterasepik peedihummuse ja paprikaga	**Täisterasepik, peedihummus (peet, kikerherned, küüslauk, toiduõli, seesamiseemned, sidrunimahl, söögisool, vesi), paprika**	50.00	78.80	14.40	1.01	2.52
	Pirn		100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
Kokku:				**290.20**	**43.30**	**8.85**	**7.44**

Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisi-köögiviljaroog kanalihaga	Kanaliha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herned, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	200.00	253.60	32.80	8.14	10.34
	Tomati-hapukooresalat (L)	Tomat, hapukoor, söögisool	50.00	35.10	1.90	2.58	0.90
	Ananassi-spinati smuuti	Ananass, banaan, spinat, õunamahl 100% naturaalne, vesi	200.00	79.00	17.40	0.25	1.08
Kokku:				**367.70**	**52.10**	**10.97**	**12.32**

Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit veiselihaga	Veiseliha, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, kartul, söögisool, must pipar, till	250.00	263.00	16.70	13.60	16.10
	Võisepik juustu ja värskekurgiga	Täisterasepik, juust, või, kurk	60.00	155.00	13.50	7.40	7.66
Kokku:				**418.00**	**30.20**	**21.00**	**23.76**

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

43. nädal 19.10-22.10.2026

Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Soe kartulisalat singiga (M)	Kartul, sink, mugulsibul, kanamuna, kurk, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250.00	257.00	24.40	10.80	14.30
	Hapukoorekaste (L)	Hapukoor, söögisool, suhkur, sidrunimahl, maitseürdid	60.00	70.60	2.98	5.76	1.74
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Kokku:				**385.40**	**32.68**	**19.16**	**19.34**
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				**365.33**	**39.57**	**15.00**	**15.72**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**43.33**	**36.94**	**17.21**
		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