Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

45. nädal 02.11-05.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	250.00	93.20	14.80	2.13	2.32
	Rukkileib (G)		30.00	63.20	11.30	0.36	2.10
	Mustikasmuuti (L)	Mustikas, banaan, keefir	200.00	115.00	12.70	4.20	6.07
Kokku:				**271.40**	**38.80**	**6.69**	**10.49**

Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis kanalihaga	Tatar, kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	250.00	285.00	41.20	4.67	16.40
	Kodujuustusalat tilliga (L)	Maitsestamata kodujuust, hapukoor, söögisool, till	30.00	25.30	1.02	1.48	1.76
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Kokku:				**368.10**	**47.52**	**8.75**	**21.46**

Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Läätsesupp sealihaga	Kartul, porgand, sealiha, mugulsibul, küüslauk, läätsed, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250.00	227.00	21.20	10.60	9.99
	Rukkileib (G)		30.00	63.20	11.30	0.36	2.10
	Vaarika-banaani smuuti jogurtiga (L)	Maitsestamata jogurt, vaarikas, banaan, vesi	200.00	101.00	12.98	3.16	4.76
Kokku:				**391.20**	**45.48**	**14.12**	**16.85**

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

45. nädal 02.11-05.11.2026

Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, M)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), porgand, paprika, suvikõrvits, roheline hernes, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar	250.00	382.00	54.70	11.10	12.10
	Hiina kapsa-avokaado-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat, avokaado, sidrunimahl	50.00	16.50	0.87	1.03	0.59
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Kokku:				**456.30**	**60.87**	**14.73**	**15.99**
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				**371.75**	**48.17**	**11.07**	**16.20**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**51.83**	**26.81**	**17.43**
		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