Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

46. nädal 09.11-12.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-riisisupp (G, L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või	250.00	223.00	25.90	9.57	8.11
	Võisepik singi ja kurgiga	Täisterasepik, sealihasink, või, väske kurk	60.00	133.40	14.74	5.52	5.76
	Pirn		50.00	23.20	5.10	0.00	0.15
Kokku:				**379.60**	**45.74**	**15.09**	**14.02**

Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juustupasta (G, L)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), küüslauk, toidukoor, sulatatud juust, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, petersell	250.00	320.00	35.10	14.60	10.60
	Jääsalat tomati ja spinatiga	Jääsalat, tomat, spinat	50.00	8.19	1.02	0.11	0.49
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Kokku:				**385.99**	**41.42**	**17.31**	**14.39**

Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis sealiha ja kirsstomatitega	Tatar, sealiha, mugulsibul, kirsstomat, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	250.00	262.50	28.38	9.08	14.50
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	50.00	56.50	2.43	4.56	1.44
Kokku:				**319.00**	**30.81**	**13.64**	**15.94**

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

46. nädal 09.11-12.11.2026

Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim,söögisool, must pipar, petersell, till	150.00	297.60	5.07	24.60	13.68
	Kartul, aurutatud		140.00	101.50	21.70	0.00	2.66
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Kokku:				**456.90**	**32.07**	**27.20**	**19.64**
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				**385.37**	**37.51**	**18.31**	**16.00**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**38.93**	**42.76**	**16.60**
		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