Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

47. nädal 16.11-19.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögivilja püreesupp sepiku krutoonidega (L)	Kartul, mugulsibul, porgand, juurseller, pastinaak, toidukoor, vesi, toidusool, petersell, sepik	250.00	230.50	33.65	4.50	8.33
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	Sepik, või, kanamuna, kurk	50.00	133.00	10.10	8.38	3.02
Kokku:				**363.50**	**43.75**	**12.88**	**11.35**

Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-hakklihavorm	Kartul, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, till	250.00	292.00	24.90	15.30	12.30
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamata jogurt, till, petersell, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50.00	56.50	2.43	4.56	1.44
Kokku:				**348.50**	**27.33**	**19.86**	**13.74**

Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisi-kalasalat (L)	Riis, kala, paprika, kanamuna, kurk, mugulsibul, hapukoor, söögisool, till	200.00	190.00	30.60	3.23	8.96
	Rukkileib (G)		50.00	118.00	23.25	0.60	3.20
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Kokku:				**365.80**	**59.15**	**6.43**	**15.46**

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

47. nädal 16.11-19.11.2026

Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene veiselihapasta tomatitega (G, L)	Makaronid (durumnisujahu, vesi), veiseliha, tomat, toiduõli, mugulsibul, basiilik, juust, petersell, söögisool, must pipar	150.00	298.00	40.20	7.45	13.50
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Kokku:				**355.80**	**45.50**	**10.05**	**16.80**
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				**358.40**	**43.93**	**12.31**	**14.34**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**49.03**	**30.90**	**16.00**
		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