Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ÖKO ON MAHE

Koolilõuna menüü
Pärnu
42. nädal 12.10-16.10.2026

			1-3. klass						4-9. klass				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kalkunilihaguljašš (G, L)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, vesi, tomatipasta, **toidukoor, nisujahu**, toiduõli, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, maitseroheline	150,00	146,00	9,05	7,76	9,23		175,00	170,33	10,56	9,05	10,77
Valik II	Kodune hakklihakaste (G, L)	Sea- ja veisehakkliha, mugulsibul, **piim**, **kohvikoor**, toiduõli, **nisujahu**, vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	113,00	5,07	6,70	7,94		175,00	131,83	5,92	7,82	9,26
Valik III	Pestokastmes hautatud kalafilee (L, PT)	Valge **kalafilee,** pestokaste *(basiilik, küüslauk,, seeredrmänniseemned, oliiviõli, kõvajuust, sidrunimahl*), söögisool, **toidukoor,** sidrunimahl, söögisool, must pipar	150,00	228,00	0,72	11,50	30,30		175,00	266,00	0,84	13,42	35,35
Taimetoit / Valik IV	Tomatine läätsepada baklažaani ja paprikaga	Läätsed (rohelised või pruunid), balkažaan, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, purustatud tomat, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, suhkur, basiilik	150,00	117,00	18,50	0,58	7,14		175,00	136,50	21,58	0,67	8,33
	Porgand, aurutatud	Porgand	50,00	17,80	3,08	0,11	0,33		100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta / pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	129,00	24,30	0,90	4,19		100,00	161,25	30,38	1,13	5,24
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38		100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71		120,00	50,16	11,51	0,24	2,05
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44		120,00	54,89	12,22	0,31	2,93
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Leivamääre	**Või**, rapsiõli, oliiviõli	10,00	82,20	0,05	9,10	0,03		10,00	82,20	0,05	9,10	0,03
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**735,03**	**99,34**	**27,35**	**25,03**			**843,04**	**117,36**	**29,17**	**29,37**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Minestronesupp kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, **pasta**, suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüsaluk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, pune, must pipar, basiilik	250,00	179,00	16,80	6,32	11,70		350,00	250,60	23,52	8,85	16,38
Valik II	Sealihasupp kümne köögiviljaga	Sealiha, kartul, porgand, valge peakapsas, kaalikas, brokoli, pastinaak, rohelised herned, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	265,00	11,70	16,60	14,20		350,00	371,00	16,38	23,24	19,88
Taimetoit / Valik III	Guljašš-supp kikerhernestega	Kartul, kikerherned, porgand, paprika, mugulsibul, küüsaluk, tomatipasta, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	187,00	17,90	8,92	5,18		350,00	261,80	25,06	12,49	7,25
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht mustikakisselliga (L)	Riis, **piim**, vesi, **vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur, mustikad, kartulitärklis	160,00	214,00	29,10	9,39	2,87		160,00	214,00	29,10	9,39	2,87
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Hummus	Kikerherned, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, vürtsköömen, **tahhiini (seesamipasta)**, oliiviõli, söögisool, vesi	10,00	14,80	1,16	0,59	0,06		10,00	14,80	1,16	0,59	0,06
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**549,58**	**69,58**	**20,10**	**18,28**			**621,18**	**76,30**	**22,63**	**22,96**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)	Broilerihakkliha, mugulsibul, **kanamuna**, **riivsai,** vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	74,76	1,44	1,59	4,62		70,00	104,66	2,01	2,22	6,47
Valik II	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT)	Valge **kala**, tomatipasta, vesi, Prantsuse ürdisegu "Santa Maria", söögisool, must pipar	50,00	60,70	0,66	2,34	9,14		70,00	84,98	0,92	3,28	12,80
Valik III	Küüslaugune sealiha (PT)	Sealiha, küüsaluk, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, vesi	50,00	97,30	0,27	6,11	10,20		70,00	136,22	0,37	8,55	14,28
Taimetoit / Valik IV	Suvikõrvitsa-juustukotletid (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, mugulsibul, **nisujahu**, **kanamuna**, **juust**, küüsaluk, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	61,90	5,56	2,81	2,85		70,00	86,66	7,78	3,93	3,99
	Külm jogurtikaste rohelise sibulaga (L)	Maitsestamata **jogurt,** roheline sibul, söögisool, suhkur	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90		60,00	24,72	3,18	0,29	2,28
	Pastinaak, küpsetatud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	50,00	39,90	5,61	0,83	0,94		100,00	79,80	11,22	1,66	1,87
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82		100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** (***durumnisumanna***), vesi, söögisool	80,00	107,52	22,79	0,58	3,30		100,00	134,40	28,48	0,72	4,13
	Kaalika-ananassisalat	Kaalikas, ananass	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60		100,00	39,90	8,15	0,10	0,60
	Jääsalat, tomat, valge rõigas		100,00	18,60	2,83	0,17	0,73		100,00	18,60	2,83	0,17	0,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Muna-ürdivõie (L)	**Kanamuna**, **või**, toiduõli, söögisool, till, petersell	10,00	26,70	0,09	2,50	0,95		10,00	26,70	0,09	2,50	0,95
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30		100,00	40,00	9,24	0,00	0,00
		Kokku:		**653,92**	**89,73**	**18,42**	**19,89**			**786,22**	**107,36**	**21,03**	**24,03**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, **lõhe**, spinat, **kanamuna**, vesi, **toidukoor**, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90		350,00	253,40	16,24	12,88	16,66
Valik II	Hakklihasupp köögiviljadega	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea- ja veisehakkliha, seapuljong, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	217,00	13,50	13,40	9,24		350,00	303,80	18,90	18,76	12,94

Taimetoit / Valik III	Kreemine seenepüreesupp tofuga (L)	Šampinjonid, **tofu**, kartul, mugulsibul, porgand, küüslauk, vesi, **toidukoor**, toiduõli, tüümian, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	136,00	8,64	8,55	5,67		350,00	190,40	12,10	11,97	7,94	
	Kohupiima-kamadessert marjadega (G, L)	Maitsestamat **kohupiim, vahukoor**, suhkur, **kamajahu** (**nisu**, **rukis**, **oder**, hernes), marjad	160,00	245,00	26,30	8,80	9,76		160,00	245,00	26,30	8,80	9,76	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00					
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Peedihummus	Peet, kikerherned, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, vürtsköömen, **tahhiini (seesamipasta)**, oliiviõli, söögisool, vesi	10,00	15,70	0,79	1,07	0,45		10,00	15,70	0,79	1,07	0,45	
	Kurk		100,00	9,80	1,40	0,00	0,70		100,00	9,80	1,40	0,00	0,30	
		Kokku:		**525,36**	**55,78**	**19,67**	**24,95**			**597,76**	**60,42**	**23,35**	**29,31**	
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	
Valik I	Koorene kalapada brokoli, porgandi ja paprikaga (G, L)	Valge **kala**, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toiduõli, must pipar, **nisujahu**, **toidukoor**, söögisool, must pipar, till	150,00	223,50	4,16	11,22	26,10		175,00	260,75	4,85	13,09	30,45	
Valik II	Värskekapsahautis seahakklihaga	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, seahakkliha, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	150,00	129,75	6,48	8,61	5,06		175,00	151,38	7,56	10,05	5,90	
Valik III	Tomatine kana-köögiviljapada ürtide ja küüslauguga	Kanaliha, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, tomatipasta, suhkur, must pipar, söögisool, tüümian, pune	150,00	104,10	5,13	5,31	7,91		175,00	121,45	5,99	6,20	9,22	
Taimetoit / Valik IV	Värskekapsa-läätsehautis	Valge peakapsas, porgand, läätsed, mugulsibul, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, till, petersell	150,00	153,00	17,55	5,03	6,93		175,00	178,50	20,48	5,86	8,09	
	Aedoad, aurutatud		50,00	20,60	2,79	0,17	1,10		100,00	41,20	5,58	0,33	2,20	
	Kartul, aurutatud		80,00	59,16	13,46	0,08	1,55		100,00	73,95	16,83	0,10	1,94	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38		100,00	80,60	16,98	0,50	2,98	
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75		120,00	26,76	4,74	0,12	0,90	
	Hiina kapsas, mais, hapukurk	Hiina kapsas mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100,00	37,80	4,98	0,60	1,80		120,00	45,36	5,98	0,72	2,16	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02		10,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00					
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Toorjuustu-ürdimääre (L)	Maitsestamata **toorjuust,** murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, oliiviõli, must pipar	10,00	20,50	0,40	1,78	0,71		10,00	20,50	0,40	1,78	0,71	
	Apelsin		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14	
		Kokku:		**651,27**	**67,79**	**23,11**	**40,25**			**752,05**	**79,81**	**25,40**	**47,19**	
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**623,03**	**76,44**	**21,73**	**25,68**			**720,05**	**88,25**	**24,31**	**30,57**	
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**49,08**	**31,39**	**16,49**				**49,02**	**30,39**	**16,98**	
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**550-650**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**			**700-800**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**	

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkur serveeritakse eraldi.

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

Toiteväärtused on arvestatud I valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni
L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna
P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode
VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid