Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

Pärnu

47. nädal 16.11-20.11.2026



Esmaspäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	1-3. klass Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	4-9. klass Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge **kalafilee**, **piim**, **nisujahu,** toiduõli, söögisool, **toidukoor,** söögisool, must pipar, till	150,00	200,00	9,10	12,60	12,20	175,00	233,33	10,62	14,70	14,23
Valik II	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	Veisemaks, porgand, mugulsibul, küüslauk, **nisujahu**, vesi, toiduõli, **toidukoor**, **või**, tüümian, loorber, petersell	150,00	128,00	7,19	8,69	4,32	175,00	149,33	8,39	10,14	5,04
Valik III	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, **toidukoor**, vesi, toiduõli, maisitärklis, karripulber, söögisool, must pipar, petersell	150,00	163,00	3,96	10,90	11,90	175,00	190,17	4,62	12,72	13,88
Taimetoit / Valik IV	Ratatouille-oapada	Baklžaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, punased oad, purustatud tomat, toiduõli, basiilik, tüümian, söögisool, suhkur, vesi	150,00	84,70	11,10	1,94	3,67	175,00	98,82	12,95	2,26	4,28
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84	100,00	78,80	9,50	3,12	1,68
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67	90,00	71,78	15,30	0,10	1,88
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	90,00	141,75	23,51	4,26	2,05
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	Hiina kapsas, kurk	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95	120,00	14,16	1,74	0,06	1,14
	Porgand, roheline hernes, lillkapsas		100,00	50,80	7,12	0,37	3,06	120,00	60,96	8,54	0,44	3,67
	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
	Leivamäärе	**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:		**782,01**	**86,48**	**36,17**	**25,29**		**890,99**	**98,77**	**40,40**	**29,40**

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	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud ploom, vesi, loorber, **nisujahu**, maitseroheline	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90	350,00	289,80	37,80	7,98	15,26
Valik II	Lillkapsasupp kanalihaga	Lillkapsas, kanaliha, kartul, porgand, **juurseller**, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	121,00	10,70	4,25	9,33	350,00	169,40	14,98	5,95	13,06
Taimetoit / Valik III	Valge oasupp lillkapsaga	Lillkapsas, valge uba, kartul, porgand, **juurseller**, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	142,00	22,20	1,62	6,39	350,00	198,80	31,08	2,27	8,95
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	40,00	47,36	1,64	4,00	1,20
	Pannkook moosiga (G, M, L)	**Piim**, **kanamuna**, **nisujahu**, täistera **nisujahu**, suhkur, toiduõli, marjad	100,00	220,00	28,40	8,41	6,45	100,00	220,00	28,40	8,41	6,45
	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
	Kaalikas		100,00	35,60	6,22	0,10	1,10	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
		Kokku:		**586,78**	**79,70**	**18,40**	**21,56**		**681,42**	**90,91**	**21,68**	**26,22**

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	Keefiri marinaadis ahjušašlõkk (L, PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, **keefir**, sidrunimahl, **sinep**, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, suhkur	50,00	106,00	0,97	7,12	9,29	60,00	127,20	1,17	8,54	11,15
Valik II	BBQ kanakintsuliha (PT)	Broilerikintsuliha, BBQ kaste *(tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi),* toiduõli, söögisool	50,00	62,80	0,74	1,36	11,80	60,00	75,36	0,89	1,63	14,16
Valik III	Vahemerelised räimed (PT)	**Räim**, sidrunimahl, toiduõli, **sinep**, söögisool, must pipar, petersell, küüslauk, basiilik	50,00	85,10	0,66	5,47	8,26	60,00	102,12	0,79	6,56	9,91
Taimetoit / Valik IV	Kikerherne-porgandikotlet (G, M, PT)	Kikerhernes, porgand, täistera **nisujahu**, mugulsibul, **kanamuna**, söögisool, must pipar, petersell	50,00	71,00	9,09	1,38	3,35	60,00	85,20	10,91	1,66	4,02
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50,00	18,37	4,22	0,03	0,43	60,00	22,04	5,06	0,04	0,52
	Hernes-porgand-mais, aurutatud	Roheline hernes, porgand, mais	50,00	40,80	5,49	0,48	2,10	100,00	81,60	10,98	0,96	4,20
	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
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, söögisool	80,00	90,20	17,10	0,50	3,09	100,00	112,75	21,38	0,62	3,86
	Punase kapsa-porrulaugusalat	Punane peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	56,10	4,29	3,19	1,43	100,00	56,10	4,29	3,19	1,43
	Spinat, kõrvits, valge redis		100,00	15,90	1,77	0,20	1,10	100,00	15,90	1,77	0,20	1,10
	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	39,98	11,94	0,00	0,30		100,00	39,98	11,94	0,00	0,00	
		Kokku:		**689,46**	**84,57**	**24,42**	**29,14**			**808,00**	**100,58**	**26,83**	**34,93**	
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	Külasupp sealihaga (G)	Kartul, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, **odrakruup**, sealiha, vesi, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar	250,00	177,00	16,10	8,45	7,53		350,00	247,80	22,54	11,83	10,54	
Valik II	Koorene lõhesupp (L)	**Lõhe**, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, **toidukoor**, toiduõli, söögisool, loorber, must pipar, vürtspipar, till	250,00	231,00	13,40	14,80	10,00		350,00	323,40	18,76	20,72	14,00	
Taimetoit / Valik III	Grillitud paprika püreesupp (L)	Paprika, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, läätsed, vesi, **toidukoor**, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	250,00	126,00	14,50	5,12	3,64		350,00	176,40	20,30	7,17	5,10	
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		40,00	47,36	1,64	4,00	1,20	
	Jogurtikreem marjakastmega (L)	Marjakaste (punased sõstrad, maasikad, mustad sõstrad, suhkur, vaarikad), maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vesi	160,00	159,00	15,80	8,68	4,03		160,00	159,00	15,80	8,68	4,03	
	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	
	Valge rõigas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80		100,00	18,90	2,90	0,10	0,30	
		Kokku:		**479,98**	**52,51**	**21,90**	**15,85**			**562,62**	**59,36**	**26,28**	**18,67**	
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	Kanapasta küüslaugu ja laimiga (G, L)	**Pasta** *(nisujahu, vesi)*, kanaliha, suvikõrvits, küüslauk, mugulsibul, sidrunikoor, sidrunimahl, toiduõli, vesi, **juust**, basiilik, petersell	250,00	377,00	50,70	8,02	20,30		350,00	527,80	70,98	11,23	28,42	
Valik II	Azuu veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, jahvataud paprika, loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	223,00	14,80	13,10	9,77		350,00	312,20	20,72	18,34	13,68	
Valik III	Riisi–hakkliha–kapsa pajaroog	Sea-veise segahakkliha, valge peakapsas, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, tomatipasta, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber, maitseroheline	250,00	282,00	31,30	11,10	11,00		350,00	394,80	43,82	15,54	15,40	
Taimetoit / Valik IV	Azuu punaste ubadega (G)	Kartul, punane uba, porgand, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, jahvataud paprika, loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	204,00	24,10	8,06	6,33		350,00	285,60	33,74	11,28	8,86	
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	50,00	29,00	2,45	1,62	0,54		100,00	58,00	4,90	3,24	1,07	
	Peedisalat hapukoorega (L)	Peet, **hapukoor**, **sinepipulber**, söögisool	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64		100,00	54,90	6,55	1,97	1,64	
	Jääsalat, tomat, kaalikas		100,00	24,10	3,94	0,17	0,83		100,00	24,10	3,94	0,17	0,83	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	12,47	0,10	1,34	0,01		5,00	12,47	0,10	1,34	0,01	
	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	
	Banaan		100,00	102,00	23,20	0,30	1,21		100,00	102,00	23,20	0,30	0,30	
		Kokku:		**754,96**	**103,18**	**21,15**	**29,94**			**934,76**	**125,91**	**25,97**	**37,68**	
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**658,64**	**81,29**	**24,41**	**24,36**			**775,56**	**95,11**	**28,23**	**29,38**	
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**49,37**	**33,35**	**14,79**				**49,05**	**32,76**	**15,15**	
		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

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.