Dussmann

FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE öko

Koolilõuna menüü

Pärnu

48. nädal 23.11-27.11.2026

			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	Teriyaki lõhetükid brokoli ja seesamiseemnetega	**Lõhe**, brokoli, **teriyaki kaste** (***sojakaste***, *vesi, pruun suhkur, õunaäädikas, küüslauk, ingver, maisitärklis*) , **sojakaste**, **seesamiseemneõli**, **mesi,** sidrunimahl, tšillipipar, küüslauk, ingver, **seesamiseemned,** toiduõli, vesi, söögisool	150,00	128,00	5,29	7,40	9,09		175,00	149,33	6,17	8,63	10,61	
Valik II	Kanakaste seente ja peekoniga (G, L)	Kanaliha, šampinjonid, peekon, mugulsibul, küüslauk, **nisujahu,** toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, **toidukoor**, maitseroheline	150,00	176,00	5,38	12,80	9,56		175,00	205,33	6,28	14,93	11,15	
Valik III	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, **nisujahu**, **hapukoor**, vesi, toiduõli, **sinepipulber**, petersell, must pipar, söögisool	150,00	196,00	7,11	15,10	7,41		175,00	228,67	8,30	17,62	8,65	
Taimetoit / Valik IV	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerhernes, paprika, suvikõrvist, porgand, mugulsibul, küüslauk, sidrun, vesi, **toidukoor**, petersell, söögisool, must pipar	150,00	139,00	11,70	5,60	6,02		175,00	162,17	13,65	6,53	7,02	
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	50,00	29,50	1,68	0,80	2,70		100,00	59,00	3,36	1,60	5,40	
	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	
	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	
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	42,00	6,90	0,75	0,60		100,00	42,00	6,90	0,75	0,60	
	Peet, valge redis, porrulauk		100,00	28,70	4,40	0,13	1,33		100,00	28,70	4,40	0,13	1,33	
	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	
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30		100,00	40,00	9,24	0,00	0,00	
		Kokku:		**765,33**	**88,79**	**31,49**	**24,78**			**879,92**	**102,65**	**34,70**	**30,19**	
Teisipäev	**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	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib tandoori stiilis (L, PT)	Broileri poolkoib, maitsestamata **jogurt**, toiduõli, must pipar, söögisool, tandoori maitseainesegu (vürtsköömen, ingver, tšillipipar, koriander, kaneel, must pipar, kardemon, nelk, söögisool, paprika, küüslauk, suhkur, tomat, sidrunimahla pulber, paprikaekstrakt)	50,00	81,30	0,81	4,15	10,00		60,00	97,56	0,97	4,98	12,00	
Valik II	Ahjukala köögiviljapadjal (PT)	Valge **kala**, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, tomat, toiduõli, sidrunimahl, küüsaluk, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	100,00	94,60	2,20	4,98	9,72		120,00	113,52	2,64	5,98	11,66	
	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, **kanamuna**, **riivsai**, söögisool, must pipar, vesi	50,00	85,90	3,09	5,10	6,49		60,00	103,08	3,71	6,12	7,79	
Taimetoit / Valik IV	Juurviljapihv (G, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, **speltanisujahu**, **hapukoor**, **kanamuna**, **või**, toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	50,00	108,00	13,30	3,98	3,39		60,00	129,60	15,96	4,78	4,06	
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50,00	18,37	4,22	0,03	0,43		50,00	18,37	4,22	0,03	0,43	
	Hautatud valge peakapsas sibulaga	Valge peakapsas, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, suhkur, maitseroheline	50,00	21,50	2,84	0,56	0,65		60,00	25,80	3,41	0,67	0,78	
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, söögiool, vesi	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06		100,00	101,38	16,50	2,58	2,58	
	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	
	Mustjuure-õunasalat jogurti kastmega (L)	Mustjuur, õun, sidrunimahl, maitsestamata **jogurt**, suhkur, toiduõli, **mesi**, söögisool, must pipar, till, murualuk	100,00	74,90	11,30	1,83	0,87		120,00	89,88	13,56	2,20	1,04	
	Hiina kapsas, brokoli, mais		100,00	46,10	5,58	0,73	2,93		120,00	55,32	6,70	0,88	3,52	
	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, M)	**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	
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
		Kokku:		**730,46**	**94,42**	**24,86**	**28,37**			**833,21**	**107,88**	**27,73**	**33,05**	
Kolmapäev	**Lõunasöök /supp- KADRIPÄEV**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	
Valik I	Tomatine hakklihasupp	Seahahakkliha, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, vesi, loorber, petersell, söögisool, must pipar	250,00	118,00	11,70	2,81	9,85		300,00	141,60	14,04	3,37	11,82	
Valik II	Kana-kruubisupp (M, G)	Kanaliha, **odrakruup**, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	118,00	12,10	5,25	4,70		300,00	141,60	14,52	6,30	5,64	
Taimetoit / Valik IV	Külasupp roheliste hernestega (G)	Kartul, valge peakapsas, mugulsibul, porgand, **juurseller**, kaalikas, petersell, **odrakruubid**, vesi, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, herned	250,00	133,00	19,40	3,13	3,97		300,00	159,60	23,28	3,76	4,76	
	Pohla-kamavaht (G, L)	Maitsestamata **jogurt**, **keefir**, **vahukoor**, **kamajahu**, pohlad, suhkur, želatiin, vesi	160,00	204,00	17,50	11,10	6,50		160,00	204,00	17,50	11,10	6,50	

	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						60,00					
	Karask (G, L, M)	**Keefir**, **odrajahu**, **nisujahu**, **kanamuna**, **hapukoor**, **või**, söögisool, suhkur	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33		35,00	90,88	11,57	3,51	2,72	
	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	
	Paprika		100,00	26,80	4,10	0,20	1,00		100,00	26,80	4,10	0,20	1,00	
		Kokku:		**515,36**	**60,07**	**18,31**	**21,89**			**551,94**	**64,06**	**19,38**	**24,25**	
Neljapäev	**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	Tex-Mex pastavorm hakklihaga (G)	**Täisterapasta** / **pasta** (**nisujahu**, vesi), sea-veise segahakkliha, porgand, mais, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, söögisool, toiduõli, must pipar, vesi, petersell, Tex-Mex maitseainesegu (jahvatatud paprika, jahvatatud tšillipipar, vürtsköömen, pune, must pipar, söögisool, must pipar)	250,00	307,00	41,40	8,12	12,20		350,00	429,80	57,96	11,37	17,08	
Valik II	Kala-kartulivorm (L, M)	**Kala**, kartul, mugulsibul, toiduõli, **piim**, **kanamuna**, must pipar, söögisool, till	250,00	268,00	29,60	7,44	19,50		350,00	375,20	41,44	10,42	27,30	
	Riisiroog köögiviljade ja kanalihaga (L)	Riis, kanaliha, rohelised herned, porgand, mugulsibul, **toidukoor**, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	356,00	40,10	14,50	14,40		350,00	498,40	56,14	20,30	20,16	
Taimetoit / Valik IV	Tex-mex pastavorm hakksojaga (G)	**Täisterapasta** / **pasta** (**nisujahu**, vesi), **hakksoja** (**sojauba**, vesi), porgand, mais, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, söögisool, toiduõli, must pipar, vesi, petersell, Tex-Mex maitseainesegu (jahvatatud paprika, jahvatatud tšillipipar, vürtsköömen, pune, must pipar, söögisool, must pipar)	250,00	345,00	52,10	5,15	15,80		350,00	483,00	72,94	7,21	22,12	
	Röstitud köögiviljad	Suvikõrvits, paprika, lillkapsas, porgand, toiduõli, küüslauk, söögisool, maitseroheline	50,00	21,50	2,76	0,62	0,77		50,00	21,50	2,76	0,62	0,77	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till, toiduõli, sidrunimahl	100,00	23,50	3,15	0,45	0,95		120,00	28,20	3,78	0,54	1,14	
	Porgand, tomat, jäämägisalat		100,00	23,10	3,73	0,21	0,67		120,00	27,72	4,48	0,25	0,80	
	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	
	Toorjuustu-ürdimääre (L)	Maitsestamata **toorjuust**, murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, oliiviõli, must pipar	10,00	20,50	0,40	1,78	0,71		15,00	30,75	0,60	2,67	1,07	
	Apelsin		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14	
		Kokku:		**598,53**	**75,91**	**19,94**	**21,15**			**740,90**	**94,04**	**24,21**	**26,71**	
Reede	**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	Kala-riisisupp	**Kala**, kartul, porgand, mugulsibul, riis, vesi toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	250,00	199,00	17,70	7,88	13,20		350,00	278,60	24,78	11,03	18,48	
Valik II	Peedisupp veiselihaga	Peet, veiseliha, kartul, pastinaak, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, äädikas, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	170,00	14,00	7,98	9,03		350,00	238,00	19,60	11,17	12,64	
Valik III	Brokoli-valge oa püreesupp (L)	Brokoli, kartul, porgand, mugulsibul, valge uba, vesi, **toidukoor**, söögisool, maitseroheline	250,00	159,00	16,40	6,25	6,96		350,00	222,60	22,96	8,75	9,74	
Taimetoit / Valik IV	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		350,00	414,40	14,35	35,00	10,50	
	Vaarika-mannavaht (G)	Vaarikas, mustsõstra mahl, **nisumanna**, vesi, suhkur, vanillisuhkur, söögisool	160,00	120,00	26,60	0,16	1,33		100,00	75,00	16,63	0,10	0,83	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						100,00					
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		100,00	246,20	52,30	2,00	7,15	
	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	
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		10,00	3,24	0,56	0,02	0,06	
	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	
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
		Kokku:		**554,82**	**91,31**	**10,51**	**20,17**			**732,60**	**119,98**	**14,82**	**29,41**	
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**632,90**	**82,10**	**21,02**	**23,27**			**747,72**	**97,72**	**24,17**	**28,72**	
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**51,89**	**29,90**	**14,71**				**52,28**	**29,09**	**15,37**	
		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.