Dussmann

FOOD SERVICES

Koolieine menüü

47. nädal 16.11-20.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kananagitsad (G,M,L)	Kanaliha, toiduõli, söögisool, **nisujahu**, **riivsai**, **kanamuna**, söögisool, must pipar	100,00	254,00	25,40	7,58	19,80
	Kodujuustu-redise-tomati salat	Maitsestamata **kodujuust**, tomat, redis, till, **hapukoor**	100,00	66,50	2,74	3,15	6,44
		Kokku:		**320,50**	**28,14**	**10,73**	**26,24**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Mitmeviljasepik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Munavõi (L, M)	**Kanamuna**, **või**, söögisool	40,00	129,00	0,20	12,70	3,58
	Piim (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Kokku:		**281,00**	**29,00**	**15,00**	**8,81**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Tatraroog sealihaga	Sealiha, tatar, mugulsibul, porgand, rohelised herned, köögiviljapuljong, toiduõli, **või**, söögisool, must pipar, petersell	250,00	354,00	49,30	9,94	15,00
	Kapsa-kurgi-tomatisalat	Valge peakapsas, tomat, värske kurk	100,00	20,60	3,28	0,13	0,83
		Kokku:		**374,60**	**52,58**	**10,07**	**15,83**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Aedvilja-makaronisalat (G, L, M)	**Makaronid** (**durumnisujahu**, vesi), porgand, mais, paprika, kurk, **kanamuna**, maitsestamata **jogurt**, **hapukoor**, till, söögisool	200,00	270,00	38,00	7,90	9,66
	Apesinimahlajook	Apelsinimahl 100% naturaalne, vesi	200,00	41,60	9,80	0,00	0,60
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		**351,58**	**59,74**	**7,90**	**10,56**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Õuna-saiavorm piimaga (G, L, M)	**Sai**, õunamoos, suhkur, kaneel, **kanamuna**, **piim**, **või**	160,00	190,20	24,60	6,11	7,76
	Porgandiviilud		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
		Kokku:		**222,60**	**33,10**	**6,31**	**8,36**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**331,92**	**42,37**	**10,93**	**15,36**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**51,05**	**29,63**	**18,51**
		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

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot 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