Dussmann
FOOD SERVICES

Tallinna Kalamaja Põhikool
Koolilõuna menüü
47. nädal 16.11-20.11.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsipuder (L)	Hirss, vesi, piim, söögisool	250,00	235,00	34,90	6,48	8,59
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Lõunasöök Taimetoit	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	150,00	100,65	6,17	5,73	5,03
	Bolognese kaste hakksojaga	Sojahakkmass, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano. hakksoja (sojajahu), porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	150,00	137,70	10,05	3,89	12,92
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
	Valge redisesalat värske kurgiga		100,00	14,30	2,15	0,05	0,75
	Porgand, porrulauk, lillkapsas		100,00	29,90	4,65	0,20	1,47
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Taimetee, suhkruta	Vesi, taimeteepuru	150,00	0,60	0,00	0,00	0,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Lõunasöök kokku:		**660,08**	**94,18**	**20,66**	**21,94**

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrahelbepuder (G, L)	**Täisteraodrahelbed**, vesi, **piim**, söögisool	250,00	229,00	34,50	5,83	7,57
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Taimetee, suhkruta	Vesi, taimeteepuru	150,00	0,60	0,00	0,00	0,10
Lõunasöök Taimetoit	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	Kanaliha, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, värske petersell, Vahemere ürdisegu (punane paprika, basiilik, pune aed-piprarohi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, vürts)	80,00	198,96	2,85	8,32	27,52
	Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)	Uba, porgand, paprika, mugulsibul, vesi, toiduõli, **nisujahu**, **toidukoor**, söögisool, petersell	100,00	124,00	10,80	6,22	4,28
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisujahu**, toiduõli, **piim** , söögisool, **toidukoor**	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,40	3,14	0,12	0,84
	Peet, läätsed, kõrvits		100,00	64,60	10,38	0,28	3,92
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Apelsin		100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
		Lõunasöök kokku:		**805,35**	**84,55**	**27,72**	**50,75**

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljahelbed (speltanisu, rukis, kaer), vesi, piim, söögisool	250,00	369,00	46,60	12,20	15,48
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Taimetoit	Pilaff sealihaga	Riis, sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, vesi	300,00	408,90	54,00	14,82	10,65
	Pilaff punaste ubadega	Riis, punased oad, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	300,00	410,40	63,00	10,08	11,19
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, must pipar, söögisool	50,00	18,35	3,97	0,03	0,43
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,40	3,14	0,12	0,84
	Peet, tomat, kõrvits		100,00	64,60	10,38	0,28	3,92

Lõunasöök	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Lõunasöök kokku:		**829,02**	**108,42**	**29,71**	**27,31**
Neljapäev		**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	**Nisumanna**, vesi, **piim**, söögisool	250,00	277,00	48,00	4,86	9,42
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Lõunasöök	Kodune seljanka	Veiseliha, sealiha, kanaliha, kartul, hapukurk, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, suhkur, vesi, söögisool, must pipar, loorber, maitseroheline	300,00	203,00	15,50	9,96	11,90
Taimetoit	Seeneseljanka	Šampinjonid, kartul, porgand, soolakurk, suhkur, mugulsibul, tomatipüree, vesi, loorber, must pipar, söögisool, toiduõli, maitseroheline	300,00	131,00	20,60	3,31	3,43
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	88,70	1,52	8,59	1,32
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsestamata jogurt, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, **kamajahu** (**nisu**, **rukis**, **oder**, hernes), marjad, maisitärklis	160,00	237,60	23,04	12,50	6,61
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		**730,67**	**76,52**	**34,24**	**26,75**
Reede		**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (G, L)	**Rukki**helbed, vesi, **piim**, söögisool	250,00	222,00	31,30	5,47	8,51
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Lõunasöök	Ahjukala röstitud köögiviljadega (PT)	Valge **kala**, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögiool, jahvatatud paprika, värske petersell	110,00	102,74	2,31	5,46	10,58
Taimetoit	Tatra-seenekotlet (G, PT)	Tatar, mugulsibul, toiduõli, **riivsai**, kana**muna**, täistera**nisu**jahu, šampinjon, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	100,00	135,01	21,15	3,89	5,27
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Kartulipüree (L)	Kartul, **või**, **piim**, vesi	80,00	60,50	11,50	0,52	1,81
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	36,70	6,95	0,28	0,90
	Valge peakapsas, mais hapukurk		100,00	50,00	10,60	0,17	0,63
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Lõunasöök kokku:		**729,17**	**96,81**	**23,28**	**30,61**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**750,86**	**92,10**	**27,12**	**31,47**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**49,06**	**32,51**	**16,77**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**625-725 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

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

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA