Dussmann
FOOD SERVICES

Koolieine menüü

45. nädal 02.11-06.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis sealihaga	Tatar, sealiha, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	150,00	157,50	17,03	5,45	8,70
	Hapukoor, R 20% (L)		50,00	147,83	2,53	14,32	2,20
	Piim (L)		100,00	112,78	9,75	5,14	6,88
		Kokku:		**418,11**	**29,31**	**24,91**	**17,78**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Köögiviljalõigud	Porgand, kapsas, valge redis, kurk	200,00	49,20	8,02	0,20	1,76
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	**Hapukoor**, maitsestamata **jogurt**, küüslauk, söögisool, till, petersell	50,00	69,40	2,13	6,01	1,67
	Marjajogurt (G, L)	Keefir, banaan, õunamahl 100% naturaalne, marjasegu	150,00	121,00	20,60	2,21	3,30
		Kokku:		**239,60**	**30,75**	**8,42**	**6,73**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Lihapallid sealihast (G, M)	Seahakkliha, **riivsai**, **kanamuna**, vesi, söögisool, must pipar, mugulsibul	200,00	243,43	11,57	4,37	38,86
	Kodujuustu-redise-tomati salat	Maitsestamata **kodujuust**, tomat, redis, till, **hapukoor**	100,00	66,50	2,74	3,15	6,44
		Kokku:		**309,93**	**14,31**	**7,52**	**45,30**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Riisisalat, ahjukanaga, hapukoorega (L)	Riis, kanaliha, **hapukoor**, värske kurk, paprika, **kanamuna**	200,00	286,13	19,25	16,57	15,71
	Rukkileib (G)		40,00	94,40	18,60	0,48	2,56
		Kokku:		**380,53**	**37,85**	**17,05**	**18,27**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Rukkileib (G)		55,00	129,80	16,00	13,60	5,20
	Ahjukanamääre (L)	Kanakintsuliha, **toorjuust**, **hapukoor**, sidrunikoor, must pipar, söögisool	30,00	51,00	0,73	3,37	4,39
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
		Kokku:		**263,30**	**23,41**	**20,78**	**14,96**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**322,30**	**27,13**	**15,74**	**20,61**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**33,67**	**43,94**	**25,58**
		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