Dussmann
FOOD SERVICES

Tallinna Kalamaja Põhikool

Koolilõuna menüü

45. nädal 02.11-06.11.2026

Esmaspäev		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
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Lõunasöök Taimetoit	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, **hapukoor**, mugulsibul,vesi, toiduõli, **nisujahu**, söögisool, must pipar, maitseroheline	160,00	150,56	6,32	10,26	8,06
	Kreemine köögiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, **toidukoor**, toiduõli, söögisool, **nisujahu**	160,00	94,10	6,70	6,28	2,24
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kuskuss, aurutatud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool	80,00	107,20	21,76	0,00	3,30
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiinakapsas, tomat	50,00	8,15	1,05	0,08	0,51
	Kaalikas, roheline hernes, porgand		100,00	51,50	7,21	0,33	2,76
	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
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		**740,59**	**102,80**	**22,81**	**26,89**

Teisipäev		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	Ukraina borš veiselihaga	Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	300,00	210,00	13,80	12,60	8,22
	Värskekapsaborš läätsetega	Valge peakapsas, läätsed, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	350,00	115,00	19,80	0,47	5,23
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	88,70	1,52	8,59	1,32
	Kohupiima-jogurtimaius marjapüreega (L, VS)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, vahukoor, marjad, suhkur	160,00	237,60	38,02	5,47	8,53
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Kapsas		100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
		Lõunasöök kokku:		**743,09**	**88,61**	**30,43**	**26,22**

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
	Piim (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök Taimetoit	Praetud kalafilee (G, PT)	Valge kala, toiduõli, **nisujahu**	70,00	113,68	4,89	4,42	13,44
	Suvikõrvitsa-oakaste ananassiga (G, L)	Suvikõrvits, uba, paprika, porgand, mugulsibul, ananass, **või**, vesi, **nisujahu**, **toidukoor**, söögisool, must pipar	100,00	87,50	9,20	3,65	3,00
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisujahu**, toiduõli, **piim**, söögisool, **toidukoor**	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80,00	125,36	24,00	0,81	4,15
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	50,00	10,20	1,06	0,06	0,42
	Peet, hapukurk, roheline sibul		50,00	14,90	2,05	0,18	1,85
	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

	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		**690,07**	**89,32**	**21,30**	**33,40**
Neljapäev		**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
Lõunasöök	Hakklihapada köögiviljadega (K)	Sea-veise sega hakkliha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, pune	160,00	132,00	11,30	5,49	7,71
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Tofu (sojauba, vesi), porgand, rohelised herned, ananass, punane paprika, mugulsibul, sojakaste (sojauba, vesi, nisujahu, sool), suhkur, tomatipasta, ananassimahl, maisitärklis, toiduõli, küüslauk, ingver, must pipar, söögisool, seesamiseemned, toiduõli, vesi	160,00	196,48	17,60	6,93	9,17
	Täisterapasta/pasta (G)	**Täisterapasta/pasta** (***durumnisujahu***, *vesi)* , söögisool, vesi, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, söögisool, vesi	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	50,00	21,00	3,45	0,37	0,07
	Valge peakapsas, läätsed, redis		50,00	30,40	4,45	0,14	1,95
	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
	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
	Melon		100,00	16,90	3,40	0,10	0,40
		Lõunasöök kokku:		**612,52**	**81,83**	**18,49**	**23,53**
Reede		**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (G, L)	**Rukki**helbed, vesi, **piim**, söögisool	250,00	305,00	35,50	11,80	12,00
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
	Taimetee, suhkruta	Vesi, taimeteepuru	150,00	0,60	0,00	0,00	0,10
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	Kanaliha, söögisool, toiduõli, jahvatatud paprika, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömned, must pipar), must pipar	80,00	133,04	0,90	5,68	19,28
Taimetoit	Suvikõrvitsa-oakaste ananassiga (G, L)	Suvikõrvits, uba, paprika, porgand, mugulsibul, ananass, **või**, vesi, **nisu**jahu, **toidukoor**, söögisool, must pipar	100,00	87,50	9,20	3,65	3,00
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80,00	125,36	24,00	0,81	4,15
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor R 10%, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	50,00	10,20	1,55	0,06	0,42
	Peet, hapukurk, roheline sibul		50,00	15,45	2,05	0,18	0,82
	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
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		**763,73**	**97,39**	**23,43**	**38,37**
		NÄDALA KESKMINE LÕUNASÖÖK KOKKU:		**710,00**	**91,99**	**23,29**	**29,68**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**51,83**	**29,52**	**16,72**
		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