Dussmann

FOOD SERVICES

Koolieine menüü

48. nädal 23.11-27.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, **hapukoor**, mugulsibul,vesi, toiduõli, **nisujahu**, söögisool, must pipar, petersell	150,00	141,15	5,93	9,62
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26
		Kokku:		**269,90**	**34,56**	**9,88**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Wrap singi ja köögiviljadega (G)	**Tortilja**, kurk, tomat, lehtsalat, **hapukoor**, söögisool, maitseroheline	100,00	195,00	29,60	4,91
	Mahlajook	Mustsõstra mahl 100% naturaalne, vesi	100,00	21,40	4,37	0,20
		Kokku:		**216,40**	**33,97**	**5,11**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Lihapallid sealihast (G, M)	Seahakklihaa, **riivsai**, **kanamuna**, vesi, söögisool, must pipar, mugulsibul	100,00	166,67	7,77	8,68
	Värskesalat (L)		100,00	35,10	6,55	1,09
	Keefir (L)		100,00	55,00	4,45	0,00
		Kokku:		**256,77**	**18,77**	**9,77**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Köögiviljalõigud	Porgand, kapsas, valge redis, kurk	200,00	49,20	8,02	0,20
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	**Hapukoor**, maitsestamata **jogurt**, küüslauk, söögisool, till, petersell	50,00	69,40	2,13	6,01
	Marja smuuti (L)	Keefir, banaan, õunamahl 100% naturaalne, marjasegu	150,00	121,00	20,60	2,21
		Kokku:		**239,60**	**30,75**	**8,42**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Mitmeviljasepik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00
	Ahjukalamääre (L)	**Ahjukala**, **toorjuust**, **hapukoor**, till, sidrunikoor, must pipar, söögisool	60,00	102,00	1,70	8,00
	Valge redis		50,00	9,45	2,25	0,05
		Kokku:		**234,55**	**30,10**	**9,05**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**243,44**	**29,63**	**8,45**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**48,69**	**31,22**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**350-450 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%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

Valgud, g
7,56
2,50
10,06
Valgud, g
5,89
0,55
6,44
Valgud, g
14,00
0,77
0,10
14,87
Valgud, g
1,76
1,67
3,30
6,73
Valgud, g
3,58
5,70
0,40
9,68
9,56
15,70
10-20%E