Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ÖKO MAHE

Tallinna Kalamaja Põhikool
Koolilõuna menüü
48. nädal 23.11-27.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Teraviljapallid šokolaadimaitselised	Maisihelbed (maisiklii ja jahud: maisi, nisu, riisi) 65%, suhkur, vähendatud rasvasisaldusega kakaopulber 5%, glükoosi-fruktoosisiirup, sool, maitseained. Toode võib sisaldada maapähkleid ja pähkleid	75,00	284,25	59,33	1,58	5,70
	Piim R 2, 5% (L)		200,00	115,57	10,60	5,20	6,60
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kanaliha, **piim**, sulatatud **juust**, **nisujahu**, toiduõli, petersell, basiilik, söögisool, must pipar, vesi	150,00	191,70	9,75	11,63	11,88
Taimetoit	Koorene kikerhernekaste sidruni ja peterselliga (L)	Kikerherned, toiduõli, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, küüslauk, sidrun, petersell, vesi, **toidukoor**, maisijahu	100,00	111,00	6,89	6,68	3,65
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	91,52	13,60	2,32	3,10
	Punase kapsa-apelsinisalat	Punane peakapsas, apelsin	100,00	31,50	4,88	0,19	1,44
	Peet, lillkapsas, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	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
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		**839,53**	**103,88**	**31,35**	**34,87**

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljahelbed (kaer, rukis, nisu, hirss, tatar, mais, linaseemned), vesi, piim, söögisool	250,00	269,00	42,00	6,48	9,28
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
	Piim (L) (PRIA)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök	BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)	Sealiha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar) söögisool, vesi	70,00	178,43	2,06	12,88	13,37
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	300,00	158,00	23,20	3,80	4,80
	Soe valge kaste peterselliga (G, L)	**Piim**, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell, **või**	50,00	69,75	5,20	4,51	1,99
	Täisterapasta/pasta (G)	**Täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	137,00	26,20	1,08	4,54
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80,00	126,40	20,88	3,79	1,82
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	50,00	12,70	1,03	0,56	0,59
	Porgand, roheline hernes, hapukurk		100,00	44,50	5,60	0,37	2,69
	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:		**495,20**	**38,99**	**27,34**	**24,84**

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	Tatrahelbed, vesi, **piim**, söögisool	250,00	254,00	39,00	5,97	9,76
	Hapukoor, R 10% (L)		40,00	47,36	1,64	4,00	1,20
	Taimetee, suhkruta	Vesi, taimeteepuru	150,00	0,60	0,00	0,00	0,10
	Kadripäeva kana-kruubisupp (G)	Kanaliha, **odrakruup**, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	300,00	141,60	14,52	6,30	5,64
	Kartuli-kruubisupp, lihata (G)	**Odrakruup**, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	300,00	181,20	0,52	3,61	4,02
	Hapukoor R 20% (L)		70,00	87,43	7,56	4,16	4,12
	Pohla-kamavaht (G, L)	Maitsestamata **jogurt**, **keefir**, **vahukoor**, **kamajahu** (**nisu**, **rukis**, **oder**, hernes), pohlad, suhkur, vesi	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		100,00	70,60	11,10	1,45	1,44



	Karask (G, L, M)	**Keefir**, **odrajahu**, **nisujahu**, **kanamuna**, **hapukoor**, **või**, söögisool, sooda, suhkur	100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,00	8,34	0,28	3,60
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		**521,91**	**72,66**	**15,79**	**17,68**

Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, **piim**, söögisool, **või**	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
	Piim (L) (PRIA)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök Taimetoit	Lõhepikkpoiss (M, PT)	**Lõhe**hakkliha, keedukartul, mugulsibul, **kana**muna, **riivsai**, vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	70,00	132,72	10,01	5,75	7,28
	Paneeritud põldoakotletid (G)	Põluba, kartul, mugulsibul, rukkijahu, kanamuna, toiduõli, söögisool, must pipar, till	50,00	54,90	7,50	1,09	2,63
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisu**jahu, toiduõli, **piim**, söögisool, **toidukoor**	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	80,00	107,20	21,76	0,00	3,30
	Porgandi-kapsa-paprikasalat	Porgand, valge peakapsas, paprika	100,00	48,90	5,38	2,13	0,86
	Läätsed, porrulauk, lillkapsas	Läätsed (keedetud), porrulauk, lillkapsas	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	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	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:		**966,99**	**122,15**	**31,87**	**39,14**

Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	**Kaera**helbed, vesi, **piim**, söögisool	250,00	397,50	46,75	14,70	15,70
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
	Taimetee, suhkruta	Vesi, taimeteepuru	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Lõunasöök	Riisi-köögiviljaroog sealihaga	Sealiha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herned, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	300,00	380,40	49,20	12,21	15,51
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, **kanamuna**, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelised herned, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	300,00	368,40	49,20	12,93	10,77
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool	50,00	18,35	3,97	0,03	0,43
	Kapsa-apelsinisalat	Punane peakapsas, apelsin	50,00	15,75	2,44	0,09	0,72
	Kaalikas, mais, redis		100,00	44,16	10,52	0,42	1,34
	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
	Apelsin		100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
		Lõunasöök kokku:		**1060,33**	**145,01**	**35,09**	**36,29**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**776,79**	**96,54**	**28,29**	**30,56**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**49,71**	**32,77**	**15,74**
		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

Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

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