Dussmann

FOOD SERVICES

Koolieine menüü

46. nädal 09.11-13.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukartulid sealihaga	Kartul, sealiha, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar	200,00	300,00	32,40	11,68	14,28
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, söögisool, laimimahl, suhkur, laimikoor	30,00	26,58	3,36	1,19	0,56
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**374,66**	**49,24**	**12,87**	**14,84**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kartulisalat singiga (L)	Kartul,sink, **kanamuna**, porgand, värske kurk, marineeritud kurk, **hapukoor**, **sinep**, söögisool, suhkur, till	200,00	207,00	19,30	11,60	5,47
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**318,28**	**44,08**	**11,96**	**7,57**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Köögivilja-riisiroog karriga	Riis, herned porgand, mugulsibul, karripulber, vesi, toiduõli, petersell	150,00	191,00	31,30	5,02	3,75
	Jogurtikaste ürtidega (L)	**Jogurt** , apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
	Marjajogurt (L)	Maitsestamata **jogurt**, marjad, suhkur	60,00	207,00	24,10	10,50	3,43
		Kokku:		**442,30**	**61,00**	**17,50**	**8,12**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Sepik singi ja kurgiga (G, L, M)	**Sink**, **või**, **sepik**, kurk	70,00	187,00	14,10	11,70	4,23
	Mahlajook	Mustsõstranektar, vesi	150,00	26,70	6,31	0,08	0,21
		Kokku:		**213,70**	**20,41**	**11,78**	**4,44**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Sõrnikud (G, L, M)	Maitsestamata **kohupiim**, **kanamuna**, **nisujahu**, suhkur, vanillisuhkur, söögisool, toiduõli	100,00	312,00	26,40	20,00	7,68
	Marjatoormoos		40,00	18,60	3,82	0,12	0,20
		Kokku:		**330,60**	**30,22**	**20,12**	**7,88**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**335,91**	**40,99**	**14,84**	**8,57**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**48,81**	**39,77**	**10,20**
		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