Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ÖKO MAHE

Tallinna Kalamaja Põhikool
Koolilõuna menüü
46. nädal 09.11-13.11.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Teraviljapallid šokolaadimaitselised (G)	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	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, **toidukoor**, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar), söögisool, must pipar, petersell	150,00	162,75	3,96	10,94	11,90
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerherned, vesi, **toidukoor** , **nisujahu**, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar), värske petersell, must pipar	150,00	174,00	11,40	10,50	5,39
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	80,00	107,20	21,76	0,00	3,30
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	Peet, kaalikas, mais		100,00	54,50	12,29	0,57	1,93
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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:		**643,36**	**84,76**	**21,82**	**27,25**

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsme**vilja**helbed *(**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
Lõunasöök	Keefiri marinaadis ahjušašlõkk (L, PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, **keefir**, sidrunimahl, **sinep**, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, suhkur	80,00	168,88	1,55	11,36	14,88
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, **täisterakaerahelbed**, **speltanisujahu**, **hapukoor kanamuna**, **või** toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	70,00	144,41	17,01	5,81	4,43
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisujahu**, toiduõli, **piim** R 2,5%, söögisool, **toidukoor** R 15%	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Kuskuss, aurutatud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool	80,00	107,20	21,76	0,00	3,30
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, mais, brokoli		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
	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
	Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
		Lõunasöök kokku:		**818,82**	**98,43**	**30,27**	**37,78**

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
Taimetoit	Selge lõhesupp (L)	Kartul, **lõhe**, porgand, mugulsibul, vesi, söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	300,00	283,00	13,58	17,50	16,00
	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, mugulsibul, porgand, spinat, **kanamuna**, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	300,00	167,00	17,70	7,81	5,24
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	160,00	183,00	23,10	7,29	5,86
	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:		**667,37**	**73,14**	**27,98**	**28,78**

Neljapäev		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
	BBQ kanakintsuliha, ahjusküpsetatud (PT)	Kanakintsuliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi), söögisool, toiduõli	80,00	100,48	1,18	2,18	18,96
Taimetoit	Kikerherne-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, kikerherned, **speltanisujahu**, paprika, toiduõli, petersell, mugulsibul, söögisool, must pipar, kanamuna	150,00	258,00	31,10	9,84	7,91
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestamata jogurt, sidrunimahl, suhkur, küüslauk	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	80,00	70,08	10,64	2,06	1,96
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	91,52	13,60	2,32	3,10
Lõunasöök	Punase kapsa salat virsiku ja hernevõrsetega	Punane kapsas, virsik, hernevõrsed	100,00	33,40	5,53	0,17	1,43
	Jääsalat, valge redis, punane uba		100,00	56,00	8,34	0,28	3,60
	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:		**484,31**	**52,88**	**14,51**	**33,75**

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, vesi, piim, söögisool	250,00	305,00	35,50	11,80	12,00
	Mangopüree	Mango, vesi	30,00	14,30	2,98	0,11	0,14
	Burgundia stiilis veiselihapada köögiviljadega (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, šampinjonid, mustsõstramahl 100% naturaalne, õunaäädikas, tomatipasta, **nisujahu**, küüslauk, loorber, tüümian, must pipar, söögisool, vesi/veisepuljong, toiduõli	160,00	164,48	9,97	9,09	9,73
Taimetoit	Koorene šampinjonikaste (G, L)	Šampinjonid, **nisujahu**, toiduõli, **piim** , söögisool, must pipar, petersell	150,00	146,40	11,63	8,69	5,36
	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
Lõunasöök	Punase kapsa salat virsiku ja hernevõrsetega	Punane kapsas, virsik, hernevõrsed	100,00	33,40	5,53	0,17	1,43
	Jääsalat, valge redis, punane uba		100,00	56,00	8,34	0,28	3,60
	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:		**784,26**	**112,06**	**21,68**	**30,32**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**653,46**	**84,25**	**23,25**	**31,57**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**51,57**	**32,02**	**19,33**
		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