Dussmann

FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE öko

Koolilõuna menüü

Pärnu

43. nädal 19.10-23.10.2026

			1-3. klass						4-9. klass					
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	
Valik I	Magushapu kana seesamiseemnetega	Kanaliha, **seesamiseemned,** mugulsibul, küüslauk, ingver, paprika, porgand, tomatipasta, toiduõli, suhkur, **sojakaste**, sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, maisitärklis, sool	150,00	110,57	7,07	5,83	6,86		175,00	129,00	8,25	6,80	8,00	
Valik II	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **sinepipulber,** vesi, toiduõli, **nisujahu**, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	150,00	119,00	4,50	8,62	5,70		175,00	138,83	5,25	10,06	6,65	
Valik III	Tomatikastmes hautatud kala	Valge **kalafilee**, purustatud tomatid, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, vesi, oregano, basiilik, tüümian, söögisool, must pipar	150,00	112,00	4,70	4,69	11,90		175,00	130,67	5,48	5,47	13,88	
Taimetoit / Valik IV	Lillkapsa-oahautis sinepikastmes (L)	Lillkapsas, valged oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, **toidukoor**, **sinep**, **mesi**, maisitärklis, vesi, tüümian, petersell, söögisool, must pipar	150,00	140,00	14,80	5,84	5,11		175,00	163,33	17,27	6,81	5,96	
	Rooskapsas, aurutatud		50,00	22,90	1,54	0,28	2,48		100,00	45,80	3,08	0,55	4,96	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79		100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38		100,00	80,60	16,98	0,50	2,98	
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100,00	29,80	4,85	0,12	1,18		100,00	29,80	4,85	0,12	1,18	
	Porgand, kurk, peet		100,00	28,40	4,97	0,10	0,90		100,00	28,40	4,97	0,10	0,90	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00					
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Leivamäärе	**Või**, rapsiõli, oliiviõli	10,00	82,20	0,05	9,10	0,03		10,00	82,20	0,05	9,10	0,03	
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30		100,00	40,00	9,24	0,00	0,00	
		Kokku:		**672,29**	**79,33**	**27,56**	**22,64**			**788,17**	**91,14**	**32,37**	**27,52**	
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	
Valik I	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, **odrakruup**, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	209,00	19,80	8,71	11,00		350,00	292,60	27,72	12,19	15,40	
Valik II	Ukraina borš veiselihaga	Peet, valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, paprika, mugulsibul, tomatipasta, küüsaluk, toiduõli, loorber, äädikas, suhkur, vesi, söögisool, must pipar	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81		350,00	253,40	26,46	11,62	8,13	
Taimetoit / Valik III	Rassolnik põldubadega (G)	Põlduba, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, **odrakruup**, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	131,00	22,90	0,82	5,00		350,00	183,40	32,06	1,15	7,00	
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	Maitsestamata **jogurt**, õun, astelpaju, maisitärklis, suhkur, vanillisuhkur	160,00	154,00	29,00	2,67	2,58		160,00	154,00	29,00	2,67	2,58	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00					
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Hummus	Kikerherned, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, vürtsköömen, **tahhiini (seesamipasta)**, oliiviõli, söögisool, vesi	10,00	14,80	1,16	0,59	0,06		10,00	14,80	1,16	0,59	0,06	
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
		Kokku:		**519,58**	**72,48**	**15,77**	**17,29**			**603,18**	**80,40**	**19,26**	**21,69**	
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	
Valik I	Paneeritud kalafilee (G, M, PT)	Valge **kalafilee**, **nisujahu**, **kanamuna**, toiduõli, **riivsai,** söögisool, sidrun, must pipar, jahvatatud paprika, kurkum	50,00	97,50	4,90	4,22	9,74		60,00	117,00	5,88	5,06	11,69	
Valik II	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss (G, M, PT)	Sea ja- veisehakkliha, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, **riivsai**, **kanamuna**, söögisool, must pipar, vesi	50,00	73,90	4,74	3,65	5,12		60,00	88,68	5,69	4,38	6,14	
Valik III	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)	Kanakintsuliha, mango, tšillipipar, küüslauk, jahvatatud paprika, sidrunimahl, toiduõli, must pipar, söögisool	50,00	82,90	0,82	3,51	11,90		60,00	99,48	0,98	4,21	14,28	
Taimetoit / Valik IV	Kikerhernekaste küüslaugu ja suvikõrvitsaga (G, L)	Kikerhernes, suvikõrvits, mugulsibul, küüsaluk, tomatipasta, toiduõli, sidrunimahl, **toidukoor**, **nisujahu**, vesi, söögisool, must pipar, pune, maitseroheline	50,00	69,50	4,72	4,08	2,38		60,00	83,40	5,66	4,90	2,86	
	Tartarkaste (L)	Kurk, mugulsibul, **hapukoor,** sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell	50,00	49,40	2,03	3,94	1,34		60,00	59,28	2,44	4,73	1,61	
	Lillkapsas, aurutatud		50,00	17,20	3,07	0,10	1,03		100,00	34,40	6,14	0,21	2,06	
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67		100,00	79,75	17,00	0,11	2,09	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82		100,00	157,50	26,13	4,74	2,28	
	Porgandi-herne-porrulaugusalat	Porgand, roheline hernes, porrulauk, toidõli	100,00	55,70	6,16	1,35	2,63		100,00	55,70	6,16	1,35	2,63	
	Hiina kapsas, tomat, mais		100,00	40,20	5,68	0,63	1,70		100,00	40,20	5,68	0,63	1,70	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	

	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00					
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Muna-ürdivõie (L)	**Kanamuna**, **või**, toiduõli, söögisool, till, petersell	10,00	26,70	0,09	2,50	0,95		10,00	26,70	0,09	2,50	0,95	
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	
		Kokku:		**684,53**	**83,36**	**25,24**	**25,60**			**803,50**	**96,64**	**30,63**	**29,74**	
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	
Valik I	Tom Yam stiilis tomatine kalasupp riisinuudlitega	Valge **kala**, porgand, mugulsibul, küüsaluk, purustatud tomat, riisinuudlid, sidrunhein, ingver, vesi, **sojakaste**, kookospiim, suhkur, söögisool, roheline sibul	250,00	166,00	15,90	5,86	11,40		350,00	232,40	22,26	8,20	15,96	
Valik II	Kalkunisupp Vahemere ürtidega	Kalkuniliha, kartul, porgand, mugulsibul, **varsseller**, toiduõli, vesi, pune, tüümian, basiilik, petersell, söögisool, must pipar	250,00	123,00	11,10	2,76	12,30		350,00	172,20	15,54	3,86	17,22	
Taimetoit / Valik III	Juurviljapüreesupp läätsedega (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, **juurseller**, pastinaak, läätsed, vesi, **toidukoor**, söögisool, maitseroheline	250,00	130,00	20,10	2,34	5,17		350,00	182,00	28,14	3,28	7,24	
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	Mustsõstar, **rukkijahu**, vesi, suhkur, vanillisuhkur	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86		160,00	200,00	43,00	0,54	2,86	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00					
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Porgandihummus	Porgand, kikerherned, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, vürtsköömen, jahvatatud paprika, **tahhiini (seesamipasta)**, oliiviõli, söögisool, vesi	10,00	14,50	0,80	0,97	0,37		10,00	14,50	0,80	0,97	0,37	
	Valge peakapsas		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20		100,00	30,20	4,94	0,10	0,30	
		Kokku:		**484,56**	**80,33**	**8,07**	**17,98**			**550,96**	**86,69**	**10,41**	**21,64**	
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	
Valik I	Kanapasta (G, L)	**Pasta**, kanaliha, suvikõrvits, mugulsibul, küüsaluk, toiduõli, sulatatud **juust**, **toidukoor**, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	431,00	35,90	20,70	21,70		350,00	603,40	50,26	28,98	30,38	
Valik II	Kala-kartulivorm (L, M)	Kartul, **kala,** mugulsibul, toiduõli, **piim, kanamuna**, must pipar, söögisool, till	250,00	268,00	29,60	7,44	19,50		350,00	375,20	41,44	10,42	27,30	
Valik III	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	Riis, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüsaluk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, petersell	250,00	292,00	39,60	8,86	12,10		350,00	408,80	55,44	12,40	16,94	
Taimetoit / Valik IV	Pilaff punaste ubadega	Riis, punased oad, porgand, mugulsibul, küüsaluk, toiduõli, vesi, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	250,00	342,00	52,50	8,39	9,33		350,00	478,80	73,50	11,75	13,06	
	Küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt,** küüsaluk, söögisool	50,00	63,90	6,96	3,43	1,28		50,00	63,90	6,96	3,43	1,28	
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84		100,00	78,80	9,50	3,12	1,68	
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane sibul, toiduõli	100,00	27,70	2,83	1,11	0,84		100,00	27,70	2,83	1,11	0,84	
	Nuikapsas, spinat, roheline hernes		100,00	42,10	4,80	0,43	2,99		100,00	42,10	4,80	0,43	2,99	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02		10,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00					
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Toorjuustu-ürdimääre (L)	Maitsestamata **toorjuust,** murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, oliiviõli, must pipar	10,00	20,50	0,40	1,78	0,71		10,00	20,50	0,40	1,78	0,71	
	Melon		100,00	27,30	5,48	0,16	0,65		100,00	27,30	5,48	0,16	0,65	
		Kokku:		**708,53**	**65,45**	**32,80**	**31,61**			**880,93**	**79,81**	**41,08**	**40,29**	
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**613,90**	**76,19**	**21,89**	**23,02**			**725,35**	**86,94**	**26,75**	**28,18**	
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**49,64**	**32,09**	**15,00**				**47,94**	**33,19**	**15,54**	
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**550-650**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**			**700-800**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**	

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkur serveeritakse eraldi.

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

Toiteväärtused on arvestatud I valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

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

PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.