Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

Tartu Luterlik Peetri Kool

36. näd 01.09-04.09.2026

		1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kokku:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kokku:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Rõõsas koores hautatud tilaapiafilee sidruni ja tilliga (L)	150,00	175,00	2,44	10,40	18,00	175,00	204,17	2,85	12,13	21,00
	Lillkapsas, aurutatud	50,00	17,20	3,07	0,10	1,03	100,00	34,40	6,14	0,21	2,06
	Kartul, keedetud	150,00	120,00	25,60	0,17	3,13	175,00	140,00	29,87	0,19	3,65
	Kaalika-ananassisalat	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60	120,00	47,88	9,78	0,12	0,72
	Jääsalat, mais, paprika	100,00	42,20	6,08	0,61	1,70	120,00	50,64	7,30	0,73	2,04
	Salatikaste	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	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
	Kurk	50,00	4,90	0,70	0,00	0,35	100,00	9,80	1,40	0,00	0,35
	Kiivi	50,00	27,40	5,29	0,23	0,58	100,00	54,80	10,58	0,47	1,16
	Kokku:		**586,53**	**67,36**	**20,23**	**30,11**		**726,56**	**84,14**	**25,14**	**35,72**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Köögivilja-kanasupp	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00	350,00	329,00	15,54	18,62	21,00
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	40,00	47,36	1,64	4,00	1,20
	Õunakook mandlipuruga (G, L, M)	70,00	149,00	20,50	5,31	3,68	70,00	149,00	20,50	5,31	3,68
	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
	Porgand	50,00	16,20	2,80	0,10	0,30	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Banaan	50,00	51,20	11,60	0,15	0,61	100,00	102,40	23,20	0,30	0,30
	Kokku:		**525,26**	**61,69**	**19,46**	**21,73**		**686,66**	**80,53**	**25,03**	**27,73**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjus küpsetatud sealiha (PT)	50,00	116,00	0,71	7,96	10,20	70,00	162,40	0,99	11,14	14,28
	Külm hapukoorekaste (L)	30,00	34,00	1,46	2,74	0,86	50,00	56,67	2,43	4,57	1,44
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,90	1,25	1,60	0,70	150,00	68,70	3,75	4,80	2,10
	Tatar, aurutatud	150,00	174,00	32,70	1,08	6,43	175,00	203,00	38,15	1,26	7,50
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	100,00	55,80	4,14	2,91	1,94	120,00	66,96	4,97	3,49	2,33
	Rooma salat, peet, hernevõrsed	100,00	28,00	3,20	0,20	1,97	120,00	33,60	3,84	0,24	2,36
	Salatikaste	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	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
	Nuikapsas	50,00	12,10	2,10	0,10	0,25	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Apelsin	50,00	21,50	4,21	0,07	0,57	100,00	43,00	8,42	0,14	1,14
	Kokku:		**590,23**	**64,34**	**22,54**	**26,78**		**761,79**	**80,35**	**29,89**	**34,94**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**340,41**	**38,68**	**12,45**	**15,72**		**435,00**	**49,00**	**16,01**	**19,68**
	Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**45,45**	**32,90**	**18,48**			**45,06**	**33,13**	**18,09**
	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

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 gl L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab mi P – sisaldab pähkleid

PT – portsjonto VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid