Dussmann

FOOD SERVICES

Tartu Luterlik Peetri Kool - Koolieine menüü

45. nädal 02.11-6.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Võileib singi ja juustuga (G, L)	**Täisterasepik**, sink, **juust**, tomat, **või**	120,00	300,00	30,00	13,00	16,00
	Köögiviljakangid	Porgand, kurk, paprika, nuikapsas	100,00	23,30	3,83	0,14	0,69
	Keefir (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
		Kokku:		**405,80**	**40,51**	**16,95**	**22,06**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Munasalat kartuli ja kurgiga (M, L)	Kartul, **kanamuna**, mugulsibul, **hapukoor**, kurk, marineeritud kurk, söögisool, till	200,00	221,00	16,10	14,50	5,74
	Rukkileib (G)		50,00	128,00	22,50	1,67	3,62
	Banaan		100,00	102,00	23,20	0,30	1,21
		Kokku:		**451,00**	**61,80**	**16,47**	**10,57**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kananagitsad (G, L, M)	Broileririnnafilee sisetükk, **riivsai**, toiduõli, **kanamuna**, **nisujahu**, söögisool, jahvatatud paprika, küüslauk	100,00	272,00	17,50	10,80	25,40
	Tomati-hapukooresalat (L)	Tomat, **hapukoor**, söögisool	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90
	Kodujuust banaani ja kaneeliga (L)	**Kodujuust**, banaan, sidrunimahl, kaneel	100,00	98,20	8,60	2,93	9,06
		Kokku:		**405,30**	**28,00**	**16,31**	**35,36**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Rukki-riisipirukas (G, M)	**Piim**, vesi, pudruriis, **rukkijahu**, **nisujahu**, **või**, sool	100,00	114,00	15,56	4,22	3,12
	Köögiviljakangid	Porgand, kurk, paprika, nuikapsas	150,00	34,90	5,75	0,21	1,04
	Apelsinimahlajook	100% naturaalne apelsinimahl, vesi	150,00	31,20	7,35	0,00	0,45
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
		Kokku:		**252,20**	**45,06**	**4,43**	**4,61**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, **juurseller,** pastinaak, toiduõli, vesi, **toidukoor**, söögisool, maitseroheline	250,00	93,20	14,80	2,13	2,32
	Täisterasepik juustuga (G, L)	**Täisterasepik**, **või**, **juust**	50,00	152,00	12,90	7,37	7,53
	Kõrvitsaseemned		10,00	58,50	0,20	4,59	3,63
	Pirn		150,00	60,00	13,86	0,00	0,45
		Kokku:		**363,70**	**41,76**	**14,09**	**13,93**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**378,58**	**43,84**	**13,54**	**18,15**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**46,32**	**32,19**	**19,18**
		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