Dussmann

FOOD SERVICES

Tartu Luterlik Peetri Kool - Koolieine menüü

46. nädal 09.11-13.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Quesadilla kanaga (G, L)	**Tortilja** (**nisujahu**, veis, toiduõli, söögisool), kanaliha, mugulsibul, paprika, mais, **juust**, **toidukoor**, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslauk	100,00	204,00	12,70	8,90
	Õuna-kaera smuuti kaneeliga (G, L)	**Keefir**, õunapüree, banaan, **täisterakaerahelbed**, sidrunimahl, kaneel	200,00	129,00	17,60	3,63
		Kokku:		**333,00**	**30,30**	**12,53**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Caesari stiilis kanasalat	Kanaliha, Rooma salat, tomat, **kõvajuust**, toiduõli, söögisool, must pipar, maitsestamata **jogurt**, küüslauk, sidrunimahl, **sinepipulber**	200,00	285,00	12,70	17,40
	Sepiku krutoonid (G)	**Täisterasepik,** oliiviõli, söögisool, basiilik, pune, tüümian	30,00	78,30	12,80	1,31
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00
		Kokku:		**411,40**	**36,40**	**18,71**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Maisimannakreem (L)	**Piim**, **maisimanna,** suhkur, vanillisuhkur	200,00	205,00	31,00	5,50
	Mustikakissell	Mustikad, vesi, suhkur, kartulitärklis	100,00	65,00	15,20	0,20
	Täisteranäkileib juustuga (G, L)	**Täisteranäkileib**, **juust**	40,00	140,00	13,50	6,10
		Kokku:		**410,00**	**59,70**	**11,80**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Porgandipirukas (G, L, M)	**Nisujahu**, **piim**, **või**, suhkur, pärm, sool, porgand, **kanamuna**, **nisumanna**	100,00	232,00	30,50	8,17
	Õunamahlajook	100% naturaalne õunamahl, vesi	150,00	31,00	7,75	0,00
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00
		Kokku:		**323,00**	**52,15**	**8,17**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Einevõileib juustu ja köögiviljadega (G, L)	**Rukkileib**, **või**, lehtsalat, **juust**, kurk	100,00	218,00	18,90	10,10
	Apelsin		100,00	43,00	8,43	1,14
		Kokku:		**261,00**	**27,33**	**11,24**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**347,68**	**41,18**	**12,49**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**47,37**	**32,33**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**350-450 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%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

Valgud, g
17,50
5,47
22,97
Valgud, g
18,50
2,97
0,00
21,47
Valgud, g
7,50
0,30
7,00
14,80
Valgud, g
7,80
0,19
0,45
8,44
Valgud, g
11,20
0,14
11,34
15,80
18,18
10-20%E