Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

Tartu Luterlik Peetri Kool

45. nädal 02.11-6.11.2026

			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**
	Tomatine kalakaste Prantsuse ürtidega	Valge **kala**, purustatud tomat, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, SM Prantsuse ürdisegu	150,00	78,10	5,70	2,75	6,72		175,00	91,12	6,65	3,21	7,84
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta / pasta** (**durumnisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	150,00	242,00	45,60	1,69	7,86		175,00	282,33	53,20	1,97	9,17
	Porgandi-herne-porrulaugusalat	Porgand, roheline hernes, porrulauk, toidõli	100,00	55,70	6,16	1,35	2,63		120,00	66,84	7,39	1,62	3,16
	Jääsalat / mais / paprika		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44		120,00	54,89	12,22	0,31	2,93
	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
	Valge peakapsas		50,00	15,10	2,47	0,05	0,60		50,00	15,10	2,47	0,05	0,60
	Õun		50,00	24,00	5,46	0,00	0,00		100,00	48,00	10,92	0,00	0,00
		Kokku:		**620,57**	**91,60**	**14,72**	**24,97**			**743,15**	**109,08**	**18,46**	**28,43**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hernesupp sealihaga (G)	Kuivatataud hernes, sealiha, **odrakruup**, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, **sinepipulber**, loorber, söögisool, petersell	250,00	276,00	26,00	9,00	18,30		350,00	386,40	36,40	12,60	25,62
	Virsiku-jogurtidessert (L)	Maitsestamat **jogurt**, **hapukoor,** suhkur, vanillisuhkur, virsik, **vahukoor**, želatiin	160,00	205,00	23,20	9,72	5,90		160,00	205,00	23,20	9,72	5,90
	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		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
		Kokku:		**591,06**	**72,31**	**19,42**	**26,80**			**701,46**	**82,71**	**23,02**	**34,12**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Magushapu kanapada	Kanaliha, porgand, kaalikas, ananass, paprika, mugulsibul, küüslauk, ingver, **sojakaste,** suhkur, tomatipasta, vesi, maisitärklis, toiduõli, must pipar, **seesamiseemned**	150,00	136,00	13,70	5,14	7,63		175,00	158,67	15,98	6,00	8,90
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	150,00	236,00	39,10	7,11	3,42		175,00	275,33	45,62	8,30	3,99
	Kõrvitsasalat	Kõrvits, sidrunimahl, suhkur, söögisool, toiduõli	100,00	53,20	4,16	3,59	0,55		120,00	63,84	4,99	4,31	0,66
	Porgand / uba / tomat		100,00	61,80	4,67	2,30	4,03		100,00	61,80	4,67	2,30	4,03
	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
	Lillkapsas		50,00	16,70	2,98	0,10	1,00		50,00	16,70	2,98	0,10	1,00
	Melon		50,00	13,60	2,74	0,08	0,32		50,00	13,60	2,74	0,08	0,00
		Kokku:		**677,23**	**83,38**	**26,94**	**21,68**			**774,81**	**93,21**	**32,38**	**23,33**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Värskekapsasupp veiselihaga	Valge peakapsas, veiseliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, must pipar, söögisool, toiduõli, petersell, till	250,00	176,00	12,30	9,32	10,10		350,00	246,40	17,22	13,05	14,14
	Kirsitarretis vanillikastmega (L)	Mustsõstramahl, õunamahl, kirss, želatiin, suhkur, vesi, **vanillikaste** (**piim,** suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, kurkum, **või)**	160,00	135,00	23,90	2,82	3,52		160,00	135,00	23,90	2,82	3,52
	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		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Banaan		50,00	51,20	11,60	0,15	0,61		100,00	102,40	23,20	0,30	0,30
		Kokku:		**452,26**	**66,29**	**12,99**	**16,67**			**573,86**	**82,81**	**16,87**	**20,41**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pikkpoiss kanahakklihast (G, M, PT)	Broilerihakkliha, porgand, mugulsibul, paprika, **täisterasepik**, **kanamuna**, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool	50,00	53,70	2,04	1,19	8,43		60,00	64,44	2,45	1,43	10,12
	Soe valge kaste (G, L)	**Piim**, **toidukoor**, toiduõli, **nisujhau**, söögisool	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87		50,00	59,10	3,98	3,95	1,87
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	150,00	174,00	32,70	1,08	6,43		175,00	203,00	38,15	1,26	7,50
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L)	Peet, küüslauk, **hapukoor**	100,00	57,40	6,65	2,12	1,79		120,00	68,88	7,98	2,54	2,15
	Hiina kapsas / kurk / roheline hernes		100,00	36,80	4,23	0,27	2,83		120,00	44,16	5,08	0,32	3,40
	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
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Õun		50,00	24,00	5,46	0,00	0,00		50,00	24,00	5,46	0,00	0,00
		Kokku:		**577,03**	**73,19**	**17,33**	**26,32**			**635,61**	**81,23**	**18,22**	**30,00**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**583,63**	**77,36**	**18,28**	**23,29**			**685,78**	**89,81**	**21,79**	**27,26**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**53,02**	**28,19**	**15,96**				**52,38**	**28,60**	**15,90**
		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 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.