Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

Tartu Luterlik Peetri Kool

46. nädal 09.11-13.11.2026

			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**
	BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)	Sealiha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, vesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool)	50,00	127,00	1,47	9,20	9,57		60,00	152,40	1,76	11,04	11,48
	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		150,00	174,00	32,70	1,08	6,43
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, kurk, punane sibul, toiduõli, suhkur, sidrunimahl, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09		120,00	30,60	3,83	0,78	1,31
	Porgand / läätsed / peet		100,00	70,90	11,60	0,32	3,92		100,00	70,90	11,60	0,32	3,92
	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
	Värske kurk		50,00	4,90	0,70	0,00	0,35		100,00	9,80	1,40	0,00	#DIV/0!
	Melon		50,00	13,60	2,74	0,08	0,32		50,00	13,60	2,74	0,08	0,32
		Kokku:		**634,93**	**72,41**	**23,89**	**28,27**			**695,27**	**74,24**	**28,54**	**#DIV/0!**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kollane kanasupp rõõsa koorega (L)	Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, vesi, **toidukoor,** karripulber, kurkum, must pipar, söögisool, petersell	250,00	160,00	14,80	5,96	10,90		350,00	224,00	20,72	8,34	15,26
	Marjane saiapuding pähklipuruga (G, L, M)	**Täisterasai**, **piim**, **kanamuna**, suhkur, vanillisuhkur, marjad, kaneel, söögisool, **või**, **pähkel**, **kaerahelbed**, **nisujahu**	160,00	313,00	35,40	13,00	11,00		160,00	313,00	35,40	13,00	11,00
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00						100,00				
	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
	Tomat		50,00	10,90	1,75	0,15	0,30		50,00	10,90	1,75	0,15	0,30
	Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15		100,00	40,00	9,24	0,00	0,15
		Kokku:		**577,76**	**72,26**	**19,71**	**24,50**			**577,76**	**72,26**	**19,71**	**24,50**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjuforell köögiviljapadjal (PT)	Forell, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, tomat, toiduõli, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	100,00	94,60	2,20	4,98	9,72		100,00	94,60	2,20	4,98	9,72
	Külm hapukoore-sidrunikaste (L)	**Hapukoor**, sidrunimahl, sidrunikoor, suhkur, murulauk	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44		50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
	Riis, keedetud	Riis, vesi, toiduõli	150,00	236,00	39,10	7,11	3,42		175,00	275,33	45,62	8,30	3,99
	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
	Hiina kapsas / tomat / mais		100,00	40,20	5,68	0,63	1,70		120,00	48,24	6,82	0,76	2,04
	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
	Kaalikas		50,00	17,80	3,11	0,05	0,55		100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15		100,00	40,00	9,24	0,00	0,00
		Kokku:		**680,83**	**79,33**	**27,30**	**24,33**			**802,09**	**96,15**	**31,61**	**26,19**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kodune seljanka erineva lihaga	Kartul, veiseliha, sealiha, kanaliha, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70		350,00	273,00	17,08	14,98	16,38
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisidessert astelpajukastmega (L)	Riis, vesi, **vahukoor**, suhkur, **piim**, astelpaju, suhkur, vesi, maisitärklis	160,00	176,00	35,60	2,56	1,21		160,00	176,00	35,60	2,56	1,21
	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		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Apelsin		50,00	21,50	4,21	0,07	0,57		50,00	21,50	4,21	0,07	0,30
		Kokku:		**516,98**	**71,40**	**16,98**	**17,13**			**610,08**	**78,75**	**21,31**	**22,14**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ühepajatoit broilerilihaga	Valge peakapsas, kanaliha, kartul, porgand, kaalikas, **juurseller,** mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, till	250,00	194,00	20,60	4,18	15,60		350,00	271,60	28,84	5,85	21,84
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane sibul, toiduõli	100,00	27,70	2,83	1,11	0,84		120,00	33,24	3,40	1,33	1,01
	Nuikapsas / paprika / roheline hernes		100,00	42,10	4,80	0,43	2,99		120,00	50,52	5,76	0,52	3,59
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04		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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Melon		50,00	13,60	2,74	0,08	0,32		50,00	13,60	2,74	0,08	0,32
		Kokku:		**478,47**	**50,00**	**17,20**	**24,79**			**586,23**	**62,57**	21,53	31,03
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**577,80**	**69,08**	**21,02**	**23,80**			**654,29**	**76,79**	**24,54**	**#DIV/0!**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**47,82**	**32,74**	**16,48**				**46,95**	**33,76**	**#DIV/0!**
		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.