Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Tartu Luterlik Peetri Kool
47. nädal 16.11-20.11.2026

			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**
	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, **toidukoor**, vesi, toiduõli, maisitärklis, karripulber, söögisool, must pipar, petersell	150,00	163,00	3,96	10,90	11,90		175,00	190,17	4,62	12,72	13,88
	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
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	Hiina kapsas, kurk	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95		120,00	14,16	1,74	0,06	1,14
	Porgand / roheline hernes / lillkapsas		100,00	50,80	7,12	0,37	3,06		120,00	60,96	8,54	0,44	3,67
	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		50,00	17,80	3,11	0,05	0,55
	Õun		50,00	24,00	5,46	0,00	0,00		100,00	48,00	10,92	0,00	0,00
		Kokku:		**663,33**	**76,23**	**27,10**	**24,60**			**791,29**	**90,78**	**32,86**	**27,97**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hakklihasupp köögiviljadega	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea- ja veisehakkliha, seapuljong, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	217,00	13,50	13,40	9,24		350,00	303,80	18,90	18,76	12,94
	Banaani-kakaojogurt tšiiaseemnetega (L)	Banaan, maitsestamata **jogurt**, kakaopulber, suhkur, vanillisuhkur, tšiiaseemned	160,00	129,00	17,20	4,07	5,03		160,00	129,00	17,20	4,07	5,03
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	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
	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:		**486,28**	**53,99**	**21,22**	**17,77**			**593,08**	**64,01**	**26,58**	**21,46**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Keefiri marinaadis ahjušašlõkk (L, PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, **keefir**, sidrunimahl, **sinep**, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, suhkur	50,00	106,00	0,97	7,12	9,29		60,00	127,20	1,17	8,54	11,15
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, basiilik, toiduõli, söögisool	50,00	15,00	2,29	0,26	0,38		50,00	15,00	2,29	0,26	0,38
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, sool, vesi	150,00	152,06	24,75	3,86	3,86		175,00	177,41	28,88	4,51	4,51
	Coleslow salat (L)	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, **hapukoor**, **sinepipulber,** söögisool, must pipar, petersell	100,00	41,50	5,09	1,26	1,26		120,00	49,80	6,11	1,51	1,51
	Spinat / kõrvits / valge redis		100,00	15,90	1,77	0,20	1,10		100,00	15,90	1,77	0,20	1,10
	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
	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:		**526,50**	**58,47**	**21,42**	**20,86**			**606,28**	**64,00**	**26,42**	**23,64**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Koorene lõhesupp (L)	**Lõhe**, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, **toidukoor**, toiduõli, söögisool, loorber, must pipar, vürtspipar, till	250,00	231,00	13,40	14,80	10,00		350,00	323,40	18,76	20,72	14,00
	Marja-odravaht marjadega (G)	Mustsõstra mahl 100% naturaalne, vesi, **odrajahu**, marjad, suhkur	160,00	192,00	41,90	0,90	2,56		160,00	192,00	41,90	0,90	2,56
	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:		**564,26**	**85,39**	**16,55**	**15,61**			**707,86**	**102,35**	**22,62**	**19,31**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	**Pasta** *(nisujahu, vesi)* , kanaliha, suvikõrvits, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, vesi, **juust**, basiilik, petersell	250,00	359,00	50,30	7,08	18,30		350,00	502,60	70,42	9,91	25,62
	Külm jogurtikaste rohelise sibulaga (L)	Maitsestamata **jogurt,** roheline sibul, söögisool, suhkur	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90		50,00	20,60	2,65	0,25	1,90
	Jääsalat tomati ja spinatiga	Jääsalat, tomat, spinat	100,00	16,40	2,04	0,21	0,98		120,00	19,68	2,45	0,25	1,18
	Peet / mais / kaalikas		100,00	54,50	8,72	0,57	1,93		120,00	65,40	10,46	0,68	2,32
	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
	Valge peakapsas		50,00	15,10	2,47	0,05	0,60		50,00	15,10	2,47	0,05	0,60
	Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
		Kokku:		**624,93**	**84,18**	**16,53**	**26,68**			**782,71**	**106,46**	**19,52**	**34,58**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**573,06**	**71,65**	**20,56**	**21,10**			**696,25**	**85,52**	**25,60**	**25,39**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**50,01**	**32,30**	**14,73**				**49,13**	**33,09**	**14,59**
		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 toitevääruslikkus 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.