Dussmann
FOOD SERVICES

Tallinna Läänemere Gümnaasium
Koolilõuna menüü
38. nädal 14.09-18.09.2026

			4-9.klass				
Esmaspäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kanalihatükid magushapus kastmes	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste, maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, söögisool, must pipar	120.00	88.44	5.67	4.66	5.49
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, toorsuitsu peekon, mugulsibul, soolakurk, **nisujahu**, **hapukoor**, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	120.00	122.57	3.86	9.51	5.07
Taimetoit	Magushapukaste papika ja ananassiga	Paprika, ananass, brokoli, porgand, küüslauk, ingver, suhkur, tomatipasta, vesi, maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, **seesamiseemned**, must pipar, söögisool, petersell	120.00	91.44	10.30	4.49	1.56
	Aedoad, aurutatu		50.00	16.63	3.70	0.15	1.00
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, söögisool	80.00	125.36	24.00	0.81	4.15
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80.00	126.40	20.88	3.79	1.82
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Peet, mädarõigas	100.00	59.60	8.28	1.67	1.83
	Hiina kapsa-tomatisalat		100.00	15.50	1.90	0.14	1.08
	Porgand, porrulauk, lillkapsas		100.00	29.90	4.65	0.20	1.47
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	91.32	1.92	7.74	4.23
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	72.68	13.58	0.47	2.61
	Pirn		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
		Kokku:		**697.98**	**96.62**	**23.16**	**24.00**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hakklihasupp	Seahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, petersell, söögisool, must pipar	300.00	243.30	17.94	14.04	9.93
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, vesi, **odrakruup**, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, söögisool, must pipar, toiduõli, till	300.00	249.60	23.74	10.46	13.25
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	Põldoad, keedetud, vesi, **odrakruup**, porgand, kartul, kooreta, toores, mugulsibul, söögisoolakurk, vedelikuta, söögisool, toiduõli, petersell, värske	300.00	127.20	23.46	0.62	4.68
	Hapukoor, R 10% (L)		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, õunamahl, vesi, kartulitärklis, sidrunimahl	160.00	183.00	23.10	7.29	5.86
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	72.68	13.58	0.47	2.61
	Õun		100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
		Kokku:		**582.57**	**69.33**	**24.80**	**19.30**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Üleküpsetatud kalafilee (L, PT)	Valge **kala**, taimne **majonees**, **piim**, porrulauk, toiduõli, söögisool, sidrunimahl	70.00	135.52	1.22	9.73	10.64
	Hakkliha-porgandipikkpoiss (M, PT)	Sea-veise segahakklina, porgand, mugulsibul, **riivsai**, vesi, kana**muna**, söögisool, must pipar	70.00	85.85	3.10	5.10	6.50
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikkpoiss (G, M, PT)	Bataat, punased oad, **kanamuna**, küüslauk, **riivsai**, mugulsibul, tüümian, must pipar, söögisool, toiduõli	70.00	89.64	3.79	3.42	9.54
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	**Hapukoor**, murulauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50.00	56.60	2.43	4.56	1.44
	Lillkapsas, auruatatud		50.00	17.20	3.07	0.10	1.03
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80.00	137.00	26.20	1.08	4.54
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100.00	154.20	27.00	2.50	4.84
	Hapukapsa-paprikasalat	Hapukapsas, paprika	100.00	23.20	3.54	0.20	0.78
	Peedi-küüslaugusalat	Keedupeet, küüslauk	100.00	41.80	7.00	0.20	1.71
	Kõrvits, porgand, hapukurk		100.00	20.20	3.00	0.17	0.70
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	72.68	13.58	0.47	2.61
	Pirn		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
		Kokku:		**791.44**	**100.35**	**27.69**	**31.43**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Raguu veiselihast (G, L)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, **varsseller**, tomat, vesi, toiduõli, küüslauk, must pipar, **nisujahu**, **hapukoor**, loorber, jahvatatud paprika, petersell	120.00	159.26	7.30	11.42	6.00
	Hautatud kanakintsuliha ürdi-köögiviljaleemes	Kanaliha, porgand, pastinaak, mugulsibul, **juurseller**, küüslauk, tüümian, sidrunimahl, loorber, söögisool, vesi, toiduõli,	120.00	103.54	4.85	5.30	7.95
Taimetoit	Vahemere köögiviljahautis	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, tomat, tomatipasta, küüslauk, must pipar, vesi, söögisool, tüümian, basiilik, toiduõli, rosmariin, petersell	120.00	48.00	4.94	2.04	1.30
	Baklažaan-sibul-paprika, küpsetatud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	50.00	29.00	2.46	1.62	0.54
	Kartul, aurutatud		80.00	58.06	12.34	0.08	1.52
	Kuskuss, aurutatud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool	80.00	107.20	21.76	0.00	3.30
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100.00	20.40	3.14	0.12	0.84
	Hiina kapsa salat spinatiga		100.00	14.20	1.28	0.16	1.34
	Peet, läätsed, mais		100.00	87.60	13.40	0.78	4.89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	91.32	1.92	7.74	4.23
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	72.68	13.58	0.47	2.61
	Ploom		100	49.3	9.96	0.64	0.75
		Kokku:		**872.74**	**97.03**	**33.89**	**35.29**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis sealiha ja kirsstomatitega	Tatar, sealiha, mugulsibul, kirsstomat, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	125.00	131.25	14.19	4.54	7.25
	Pilaff kanalihaga	Kanaliha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, söögisool, must pipar, värske petersell, toiduõli, vesi	125.00	156.00	22.20	4.39	6.30
Taimetoit	Pilaff punaste ubadega	Riis, punased oad, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, porgand, vesi, söögisool, must pipar, paprika	50.00	68.40	10.50	1.68	1.87
	Hapukoore-jogurtikaste ürtidega (L)	**Hapukoor**, maitsestamata **jogurt**, värske till, söögisool	50.00	78.00	5.20	5.75	1.39
	Rooskapsas, aurutatud		50.00	22.90	1.54	0.28	2.48
	Salatisegu pirni ja röstitud Kreeka pähklitega (P)	Jääsalat, lehtsalat, rukola, spinat, pirn, **Kreeka pähklid**	100.00	57.60	3.88	3.50	1.92
	Nuikapsa-ananassisalat		100.00	35.20	7.16	0.20	0.45
	Kaalikas, porgand, roheline hernes		100.00	51.50	7.21	0.33	2.76
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	91.32	1.92	7.74	4.23
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	72.68	13.58	0.47	2.61
	Apelsin		100.00	43.00	8.43	0.14	1.14
		Kokku:		**1584.18**	**199.35**	**53.44**	**60.73**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**718.51**	**87.32**	**27.00**	**27.03**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**48.61**	**33.82**	**15.05**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**700-800 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

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