

Dussmann

FOOD SERVICES

Ida-Virumaa Kutsehariduskeskus

Koolilõuna menüü

25. nädal 15.06-19.06.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	150.00	200.00	10.84	12.24	11.55
	Tatar, aurutatud (mahe)	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98
	Riis, aurutatud	100.00	157.70	26.88	4.74	2.28
	Peet, röstitud	100.00	60.84	12.51	1.12	1.68
	Kapsa-kurgisalat	100.00	29.80	4.86	0.12	1.18
	Porgand, porrulauk, lillkapsas	100.00	29.90	4.65	0.20	1.47
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Mahla-õlikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		912.68	122.68	34.71	31.10
Teisipäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	150.00	100.63	6.16	5.74	5.04
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	214.46	44.57	1.68	7.10
	Riis, aurutatud	100.00	171.57	35.66	1.35	5.68
	Kaalikas, röstitud	100.00	157.70	26.88	4.74	2.28
	Mahla-õlikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Porgandisalat	100.00	32.20	5.12	0.18	1.44
	Hilina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul	100.00	50.10	6.68	0.40	3.10
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Apelsin	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		1022.53	159.05	29.47	33.46
Kolmapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalasupp (G)	350.00	291.20	27.69	12.21	15.46
	Hapukoor R 20% (L)	30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Muffin (G)	60.00	166.40	23.84	7.44	0.79
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		702.83	86.72	29.26	22.92
Neljapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mahedad grillvorstid (G)	60.00	130.95	2.51	9.75	8.15
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81	0.76	2.95
	Riis, aurutatud	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Brokoli, aurutatud	100.00	39.46	6.10	0.50	4.10
	Peedi küüslaugusalat	100.00	46.49	9.54	1.25	0.59
	Nuikapsas, kikerherned, valge redis	100.00	50.10	6.68	0.40	3.10
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Külm jogurtikaste (L)	15.00	16.99	0.75	1.37	0.43
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pim	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		808.28	112.76	28.28	30.98
Reede	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakklihaga (G, L)	350.00	594.17	77.38	18.98	31.85
	Porgand-sibul, röstitud	100.00	58.01	7.43	3.24	1.07

Soe tomatikaste	50.00	17.60	3.28	0.54	0.39
Porgandi-apelsinisalad	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75
Valge peakapsas, mais, hapukurk	100.00	43.20	6.13	0.60	1.80
Seemnesequ (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
Kokku:		1007.07	133.59	35.32	44.38
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		890.55	122.96	31.41	32.57
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			55.23	31.74	14.63
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid Allergiat või toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi 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 piimatoteid (sh laktoosi) M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid PT – portsjontode VS-vahendatud suhkruga					