Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON ÖKO MAHE

Koolilõuna menüü
Ülenurme Gümnaasium
45. nädal 02.11-06.11.2026

			1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, muguisibul, hapukurk, **nisuiahu**, **hapukoor**, vesi, must pipar, söögisool	150.00	109.00	4.69	7.10	6.25	175.00	127.17	5.47	8.28	7.29	180.00	130.80	5.63	8.52	7.50
Taimetoit / Valik II	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjonid, muguisibul, **nisujahu**, toiduõli, tomatipüree, **hapukoor**, vesi, söögisool, maitseroheline	150.00	89.90	6.25	6.18	2.19	175.00	104.88	7.29	7.21	2.56	180.00	107.88	7.50	7.42	2.63
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80.00	64.48	13.58	0.40	2.38	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98
	Pastal, keedetud (mahe)	Pasta(durumnisujahust), söögisool, vesi	80.00	63.80	13.60	0.09	1.67	100.00	79.75	17.00	0.11	2.09	100.00	79.75	17.00	0.11	2.09
	Porgandi-küüslauguisalat (L)	Porgand, küüslauk, **hapukoor**, **sinepipulber**, söögisool	100.00	72.40	5.59	4.68	0.66	100.00	72.40	5.59	4.68	0.66	100.00	72.40	5.59	4.68	0.66
	Kapsas, kikerherned, mais		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44	100.00	45.74	10.18	0.26	2.44	100.00	45.74	10.18	0.26	2.44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	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	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (mahe)		70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Valge redis		70.00	18.90	4.50	0.10	0.80	100.00	27.00	6.43	0.14	1.14	70.00	18.90	4.50	0.10	0.80
		Kokku:		**620.01**	**81.97**	**22.89**	**23.21**		**751.48**	**103.86**	**25.00**	**29.62**		**816.95**	**106.40**	**30.54**	**30.78**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, **nuudlid,** muguisibul, **varsseller**, porgand, toiduõli, vesi, till, petersell	250.00	203.00	18.20	8.76	11.10	350.00	284.20	25.48	12.26	15.54	450.00	365.40	32.76	15.77	19.98
Taimetoit / Valik II	Roheline herne-nuudlisupp (G)	Roheline hernes, kartul, **nuudlid,** muguisibul, **varsseller**, porgand, toiduõli, vesi, till, petersell	250.00	171.00	27.20	3.24	5.62	350.00	239.40	38.08	4.54	7.87	450.00	307.80	48.96	5.83	10.12
	Maitseroheline	Till, petersell	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07
	Riisivaht muslikakissellioa (L)	Riis, **piim**, vesi, **vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, kartulitärklis	160.00	214.00	29.10	9.39	2.87	160.00	214.00	29.10	9.39	2.87	160.00	214.00	29.10	9.39	2.87
	Piimatooted (piim) (L)		50.00					50.00					50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn(mahe)		70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Liitkapsas		70.00	0.14	4.17	0.14	1.40	100.00	0.20	5.96	0.20	2.00	70.00	0.14	4.17	0.14	1.40
		Kokku:		**560.10**	**73.65**	**23.44**	**17.75**		**677.98**	**90.72**	**27.20**	**23.59**		**783.74**	**101.44**	**30.85**	**28.15**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT)	Valge **kala**, tomatipasta, vesi, Prantsuse ürdisegu "Santa Maria", söögisool, must pipar	80.00	97.12	1.05	3.74	14.62	80.00	97.12	1.05	3.74	14.62	80.00	97.12	1.05	3.74	14.62
Taimetoit / Valik II	Tomatine läätsepada baklažaani ja paprikaga	Läätsed (rohelised või pruunid), balkažaan, suvikõrvits, muguisibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, purustatud tomat, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, suhkur, basiilik	150.00	117.00	18.50	0.58	7.14	175.00	136.50	21.58	0.67	8.33	180.00	140.40	22.20	0.69	8.57
	Külm jogurtikaste rohelise sibulaga (L)	Maitsestamata **jogurt,** roheline sibul, söögisool, suhkur	50.00	20.60	2.65	0.25	1.90	60.00	24.72	3.18	0.29	2.28	70.00	28.84	3.71	0.34	2.66
	Riis, keedetud (mahe)	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80.00	126.00	20.90	3.79	1.82	100.00	157.50	26.13	4.74	2.28	100.00	157.50	26.13	4.74	2.28
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80.00	63.80	13.60	0.09	1.67	100.00	79.75	17.00	0.11	2.09	100.00	79.75	17.00	0.11	2.09
	Kõrvitsa-porgandi (mahe)-virsikusalat	Kõrvits, porgand, virsik, toiduõli	100.00	61.80	4.94	4.01	0.59	100.00	61.80	4.94	4.01	0.59	100.00	61.80	4.94	4.01	0.59
	Jäämalat, valge redis, punased oad(mahe)		100.00	18.60	2.83	0.17	0.73	100.00	18.60	2.83	0.17	0.73	100.00	18.60	2.83	0.17	0.73
	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	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	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Ploom		70.00	34.51	6.97	0.45	0.00	70.00	34.51	6.97	0.45	0.00	100.00	49.30	9.96	0.64	0.00
	Valge peakapsas(mahe)		70.00	21.20	3.46	0.07	0.84	70.00	21.20	3.46	0.07	0.84	100.00	30.29	4.94	0.10	1.20
		Kokku:		**671.66**	**80.48**	**23.30**	**29.55**		**788.07**	**95.45**	**27.82**	**31.76**		**816.07**	**100.45**	**28.09**	**32.50**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Hapukapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, hapukapsas (valge peakapsas, porgand, suhkur, söögisool), pastinaak, muguisibul, puljong liha kontidest, toiduõli,sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell, tomatipasta	250.00	192.00	16.20	9.14	9.50	350.00	268.80	22.68	12.80	13.30	450.00	345.60	29.16	16.45	17.10
Taimetoit / Valik II	Hapukapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, hapukapsas (valge peakapsas, porgand, söögisool, suhkur), pastinaak, muguisibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell	250.00	129.00	21.20	0.54	6.50	350.00	180.60	29.68	0.76	9.10	450.00	232.20	38.16	0.97	11.70
	Hapukoor, R 10% (L)		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Maitseroheline	Till, petersell	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07
	Kakaopuding marjadega (L)	**Piim,** kakaopulber, suhkur, vanillisuhkur, marjad	160.00	206.00	28.50	7.20	5.85	160.00	206.00	28.50	7.20	5.85	160.00	206.00	28.50	7.20	5.85
	Piimatooted (piim) (L)		50.00					50.00					50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun		70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Redis		100.00	14.90	3.50	0.10	0.80	100.00	14.90	3.50	0.10	0.30	100.00	14.90	3.50	0.10	0.30
		Kokku:		**561.51**	**73.35**	**21.59**	**18.32**		**687.55**	**90.29**	**25.65**	**23.05**		**778.78**	**100.81**	**29.30**	**26.85**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kana-kartulivormn ürtidega	Kartul, kanaliha, porgand, pastinaak, muguisibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, ürdid	250.00	237.00	25.40	8.76	11.90	350.00	331.80	35.56	12.26	16.66	400.00	379.20	40.64	14.02	19.04
Taimetoit / Valik II	Mahlane köögiviljavorm	Kartul, porgand, pastinaak, muguisibul, purustatud tomat, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, petersell, küümiain	250.00	224.00	30.40	8.11	4.13	350.00	313.60	42.56	11.35	5.78	400.00	358.40	48.64	12.98	6.61
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, muguisibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, muuguisibul, toiduõli	50.00	29.00	2.45	1.62	0.54	50.00	29.00	2.45	1.62	0.54	50.00	29.00	2.45	1.62	0.54
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100.00	14.80	1.59	0.15	1.21	120.00	17.76	1.91	0.18	1.45	120.00	17.76	1.91	0.18	1.45
	Peet, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100.00	53.15	11.34	0.72	2.14	120.00	63.78	13.61	0.86	2.57	120.00	63.78	13.61	0.86	2.57
	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	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	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn		70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Kaalikas(mahe)		70.00	24.94	4.35	0.07	0.77	100.00	35.63	6.21	0.10	0.30	100.00	35.63	6.21	0.10	1.10
		Kokku:		**593.39**	**74.29**	**21.25**	**23.63**		**712.47**	**88.90**	**24.96**	**28.59**		**821.11**	**107.21**	**27.11**	**33.29**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**601.34**	**76.75**	**22.49**	**22.49**		**723.51**	**93.84**	**26.13**	**27.32**		**803.33**	**103.26**	**29.18**	**30.31**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**51.05**	**33.66**	**14.96**			**51.88**	**32.50**	**15.11**			**51.42**	**32.69**	**15.09**
		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**		**800-900**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonallt
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Maitsevett pakume iga päev
Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkruta
Menüü muudatused koostöástatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toitevääruslikkus ja mitmekesisus
Toitevääruseid on arvestatud I valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjoritoode 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.

Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE öko

Koolilõuna menüü
Ülenurme Gümnaasium
46. nädal 09.11-13.11.2026

			1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Tikka masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüsaluk, toiduõli, vesi, maitsestamata **jogurt**, sidrunimahl, vürtsköömen, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud tšilli, sõögisool	150.00	118.00	6.29	6.92	7.13	175.00	137.67	7.34	8.07	8.32	200.00	157.33	8.39	9.23	9.51
Taimetoit / Valik II	Tikka masala kastmes tofu (L)	**Tofu (soja**, vesi), purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüsaluk, toiduõli, vesi, maitsestamata **jogurt**, sidrunimahl, vürtsköömned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud tšilli, sõögisool	150.00	63.60	6.08	2.73	2.81	175.00	74.20	7.09	3.19	3.28	200.00	84.80	8.11	3.64	3.75
	Porgand, aurutatud	Porgand	50.00	17.80	3.08	0.11	0.33	100.00	35.60	6.16	0.22	0.66	120.00	42.72	7.39	0.26	0.79
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), sõögisool, vesi, toiduõli	80.00	129.00	24.30	0.90	4.19	100.00	161.25	30.38	1.13	5.24	120.00	193.50	36.45	1.35	6.29
	Riis, keedetud	Riis, vesi, sõögisool, toiduõli	80.00	126.00	20.90	3.79	1.82	100.00	157.50	26.13	4.74	2.28	120.00	189.00	31.35	5.69	2.73
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Peet, piprajuur, õun, **hapukoor,** suhkur, õunaäädikas	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83	120.00	71.40	9.92	2.00	2.20	120.00	71.40	9.92	2.00	2.20
	Kapsas, roheline hernes, redis		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44	120.00	54.89	12.22	0.31	2.93	120.00	54.89	12.22	0.31	2.93
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, sõögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	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	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn		70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Kurk		70.00	9.80	2.10	0.00	0.00	70.00	9.80	2.10	0.00	0.00	100.00	14.00	3.00	0.00	0.00
		Kokku:		**721.97**	**100.06**	**23.55**	**24.39**		**844.24**	**119.18**	**26.37**	**28.26**		**950.98**	**136.43**	**28.74**	**31.18**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Hernesupp suitsulihaga (G)	Kuivatatud herned, odrakruup, suitsutatud sealiha, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinepipulber, sõögisool, petersell, majoraan	250.00	271.00	23.00	10.90	16.20	350.00	379.40	32.20	15.26	22.68	450.00	487.80	41.40	19.62	29.16
Taimetoit / Valik II	Hernesupp lihata (G)	Kuivatatud herned, odrakruup, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinepipulber, sõögisool, petersell, majoraan	250.00	218.00	31.70	2.52	11.30	350.00	305.20	44.38	3.53	15.82	450.00	392.40	57.06	4.54	20.34
	Maitseroheline	Till, petersell	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	30.00	10.19	0.30	0.29	1.11	30.00	10.19	0.30	0.29	1.11
	Ahjuõuna tükid pähkli-kaerahelbe krõbediku ja vanillikastmega (G, L, P)	Õun, kaneel, sidrunimahl, kaerahelbed, nisujahu, või, suhkur, vanillisuhkur, vanillikaste (piim, suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, kurkum, või), Kreeka pähklid	160.00	311.00	39.20	13.80	4.92	2.00	3.89	0.49	0.17	0.06	2.00	3.89	0.49	0.17	0.06
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					160.00	0.00	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	160.00	0.00	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	50.00					50.00				
	Leivamäärе (L)	Või, oliiviõli, toiduõli	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	30.00	246.60	0.12	27.30	0.12	30.00	246.60	0.12	27.30	0.12
	Õun		70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Porgand		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
		Kokku:		**763.69**	**92.97**	**30.07**	**23.96**		**706.13**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**		**828.95**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad/ jätka siit**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Lindrõmi pikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, **kanamuna**, **riivsai,** vesi, toiduõli, sõögisool, must pipar	50.00	93.10	4.17	6.11	4.99	60.00	111.72	5.00	7.33	5.99	70.00	130.34	5.84	8.55	6.99
Taimetoit / Valik II	Läätsekaste paprika ja porrulauguga (G, L)	Läätsed, porrulauk, paprika, **nisujahu**, **piim**, toiduõli, must pipar, sõögisool, petersell	150.00	157.00	19.30	4.60	8.54	175.00	183.17	22.52	5.37	9.96	200.00	209.33	25.73	6.13	11.39
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	Maitsestamata **jogurt**, murulauk, sõögisool, suhkur	50.00	20.60	2.65	0.25	1.90	60.00	24.72	3.18	0.29	2.28	70.00	28.84	3.71	0.34	2.66
	Pastinaak, küpsetatud	Pastinaak, toiduõli, sõögisool	50.00	39.90	5.61	0.83	0.94	100.00	79.80	11.22	1.66	1.87	150.00	119.70	16.83	2.49	2.81
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, sõögisool, vesi	80.00	81.07	13.97	2.06	2.06	100.00	101.34	17.46	2.58	2.58	150.00	152.01	26.19	3.86	3.86
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõögisool	80.00	64.48	13.58	0.40	2.38	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98	150.00	120.90	25.46	0.75	4.46
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika	100.00	25.40	2.06	1.12	1.17	100.00	25.40	2.06	1.12	1.17	120.00	30.48	2.47	1.34	1.40
	Kaalikas, brokoli, hapukurk		100.00	30.00	3.61	0.30	2.10	100.00	30.00	3.61	0.30	2.10	120.00	36.00	4.33	0.36	2.52
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, sõögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	10.00	49.88	0.39	5.36	0.04
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	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	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Banaan		70.00	63.40	14.20	0.14	0.84	70.00	63.40	14.20	0.14	0.84	100.00	90.57	20.29	0.20	1.20
	Valge rõigas		70.00	18.90	4.50	0.10	0.80	70.00	18.90	4.50	0.10	0.00	100.00	27.00	6.43	0.14	0.00
		Kokku:		**624.98**	**82.82**	**21.20**	**23.61**		**724.01**	**96.69**	**23.92**	**26.24**		**948.91**	**130.22**	**30.62**	**32.36**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp / TEEMAPÄEV - MEHHIKO**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Mehhikopärane kanahakklihasupp	Broilerihakkliha, punased oad, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüsaluk, jahvatatud tšilli, vürtsköömned, oreqano, sõögisool, must pipar, toiduõli, vesi, petersell	250.00	128.00	10.20	3.41	11.70	350.00	179.20	14.28	4.77	16.38	450.00	230.40	18.36	6.14	21.06
Taimetoit / Valik II	Mehhikopärane oasupp	Punased oad, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüsaluk, jahvatatud tšilli, vürtsköömned, oreqano, sõögisool, must pipar, toiduõli, vesi, petersell	250.00	120.00	14.40	2.87	5.84	350.00	168.00	20.16	4.02	8.18	450.00	216.00	25.92	5.17	10.51
	Hapukoor, R 10% (L)		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Maitseroheline	Petersell	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07
	Maisivorm vanilli ja marjapüreega (Pastel de Maíz Fácil) (G, L, M)	**Kanamuna**, **maisijahu**, **nisumanna**, **nisujahu**, maitsestamata **jogurt**, suhkur, vanillisuhkur, toiduõli, küpsetuspulber, marjad	60.00	193.00	23.30	8.32	5.08	70.00	225.17	27.18	9.71	5.93	80.00	257.33	31.07	11.09	6.77
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Leivamäärе (L)	**Või,** oliiviõli, toiduõli	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02
	Pirn		70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Valge peakapsas		100.00	30.20	4.94	0.10	1.20	100.00	30.20	4.94	0.10	0.30	100.00	30.20	4.94	0.10	0.30
		Kokku:		**494.16**	**60.62**	**16.98**	**20.36**		**577.53**	**68.58**	**19.73**	**24.98**		**672.89**	**79.32**	**22.48**	**30.60**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Lõhevokk ananassi ja riisiga	Riis, **lõhe**, porgand, porrulauk, ananass, küüslauk, toiduõli, sõögisool, must pipar, maitseroheline	250.00	343.00	48.70	9.08	13.70	300.00	411.60	58.44	10.90	16.44	400.00	548.80	77.92	14.53	21.92
Taimetoit / Valik II	Ühepajatoit roheliste hernestega	Rohelised herned, valge peakapsas, porgand, kartul, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, loorber, sõögisool, must pipar, maitseroheline	250.00	199.00	21.50	8.14	5.88	300.00	238.80	25.80	9.77	7.06	400.00	318.40	34.40	13.02	9.41
	Aedoad, aurutatud		50.00	20.60	2.79	0.17	1.10	50.00	20.60	2.79	0.17	1.10	50.00	20.60	2.79	0.17	1.10
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100.00	43.10	4.17	2.15	0.69	120.00	51.72	5.00	2.58	0.82	120.00	51.72	5.00	2.58	0.82
	Jäämalat, mais, tomat		100.00	40.50	5.88	0.64	1.57	120.00	48.60	7.06	0.77	1.88	120.00	48.60	7.06	0.77	1.88
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, sõögisool, must pipar, petersell	10.00	24.94	0.20	2.68	0.02	10.00	24.94	0.20	2.68	0.02	10.00	24.94	0.20	2.68	0.02
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	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	61.13	61.13	61.13	61.13	50.00	61.13	61.13	61.13	61.13	50.00	61.13	61.13	61.13	61.13
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Õun		70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Nuikapsas		100.00	24.20	4.20	0.20	0.50	100.00	24.20	4.20	0.20	0.30	100.00	24.20	4.20	0.20	0.50
		Kokku:		**726.12**	**152.34**	**81.99**	**83.41**		**811.44**	**164.09**	**84.36**	**86.40**		**963.06**	**187.62**	**87.99**	**92.08**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**666.19**	**97.76**	**34.76**	**35.14**		**732.67**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**		**872.96**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**58.70**	**46.96**	**21.10**			**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#DIV/0!**			**#DIV/0!**	**#DIV/0!**	**#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**		**800-900**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Maitsevett pakume iga päev
Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkruta
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
Toitevääritused on arvestatud I valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

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 osaline toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.

Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON ÖKO MAHE

Koolilõuna menüü
Ülenurme Gümnaasium
47. nädal 16.11-20.11.2026

			1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge **kalafilee**, **piim**, **nisuiahu**, toiduõli, söögisool, **toidukoor**, söögisool, must pipar, till	150.00	200.00	9.10	12.60	12.20	175.00	233.33	10.62	14.70	14.23	200.00	266.67	12.13	16.80	16.27
Taimetoit / Valik II	Köögiviljad juustukastmes (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, **nisujahu**, **piim**, sulatatud **juust**, muskaatpähkel, basiilik, söögisool, must pipar	150.00	133.00	9.78	7.10	6.57	175.00	155.17	11.41	8.28	7.67	200.00	177.33	13.04	9.47	8.76
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	50.00	39.40	4.75	1.56	0.84	100.00	78.80	9.50	3.12	1.68	100.00	78.80	9.50	3.12	1.68
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80.00	63.80	13.60	0.09	1.67	90.00	71.78	15.30	0.10	1.88	100.00	79.75	17.00	0.11	2.09
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80.00	126.00	20.90	3.79	1.82	90.00	141.75	23.51	4.26	2.05	100.00	157.50	26.13	4.74	2.28
	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	100.00	11.80	1.45	0.05	0.95
	Porgand, roheline hernes, lillkaosas		100.00	50.80	7.12	0.37	3.06	120.00	60.96	8.54	0.44	3.67	100.00	50.80	7.12	0.37	3.06
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	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	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Õun		70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Valge rõigas		70.00	18.90	4.50	0.10	0.80	70.00	18.90	4.50	0.10	0.00	100.00	27.00	6.43	0.14	0.00
		Kokku:		**732.49**	**89.33**	**28.45**	**27.78**		**841.47**	**101.62**	**32.68**	**31.09**		**908.53**	**111.71**	**35.23**	**32.76**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud ploom, vesi, loorber, **nisujahu**, maitseroheline	250.00	207.00	27.00	5.70	10.90	350.00	289.80	37.80	7.98	15.26	450.00	372.60	48.60	10.26	19.62
Taimetoit / Valik II	Taimne hartšoo punaste ubadega (G)	Punased oad, riis, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud ploom, vesi, loorber, **nisujahu**, maitseroheline	250.00	233.00	31.10	8.02	7.00	350.00	326.20	43.54	11.23	9.80	450.00	419.40	55.98	14.44	12.60
	Hapukoor, R 10% (L)		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	40.00	47.36	1.64	4.00	1.20	50.00	59.20	2.05	5.00	1.50
	Maitseroheline	Till, petersell	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07										
	Pannkook moosiga (G, M, L)	**Piim**, **kanamuna**, **nisujahu**, täistera **nisujahu**, suhkur, toiduõli, marjad	100.00	220.00	28.40	8.41	6.45	100.00	220.00	28.40	8.41	6.45	100.00	220.00	28.40	8.41	6.45
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Leivamäärde (L)	**Või**, oliiviõli, toiduõli	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02
	Pirn		70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Kaalikas		70.00	24.94	4.35	0.07	0.77	70.00	24.94	4.35	0.07	0.77	100.00	35.63	6.21	0.10	1.10
		Kokku:		**631.10**	**83.18**	**22.35**	**21.47**		**725.06**	**94.37**	**25.61**	**26.06**		**842.39**	**110.22**	**28.92**	**31.14**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Keefiri marinaadis ahjusašlõkk (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	70.00	148.40	1.36	9.97	13.01
Taimetoit / Valik II	Ülekülsetatud suvikõrvits (G, L, PT)	Suvikõrvits, **nisuiahu**, toiduõli, **hapukoor**, **juust**, maitseroheline	50.00	42.40	3.96	2.14	1.58	60.00	50.88	4.75	2.57	1.90	70.00	59.36	5.54	3.00	2.21
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, muguisibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43	60.00	22.04	5.06	0.04	0.52	70.00	25.71	5.90	0.04	0.60
	Hernes-porgand-mais, aurutatud	Roheline hernes, porgand, mais	50.00	40.80	5.49	0.48	2.10	100.00	81.60	10.98	0.96	4.20	100.00	81.60	10.98	0.96	4.20
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80.00	64.48	13.58	0.40	2.38	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, söögisool	80.00	90.20	17.10	0.50	3.09	100.00	112.75	21.38	0.62	3.86	100.00	112.75	21.38	0.62	3.86
	Punase kapsa-porrulaugusalat	Punane peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100.00	56.10	4.29	3.19	1.43	100.00	56.10	4.29	3.19	1.43	100.00	56.10	4.29	3.19	1.43
	Soinat, kõrvits, valoe redis		100.00	15.90	1.77	0.20	1.10	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	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	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	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Apelsin		70.00	29.89	7.14	0.07	0.77	70.00	29.89	7.14	0.07	0.77	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
	Paprika		70.00	18.80	2.87	0.14	0.70	70.00	18.80	2.87	0.14	0.00	100.00	26.86	4.10	0.20	0.00
		Kokku:		**671.07**	**79.86**	**24.17**	**29.31**		**783.89**	**94.85**	**26.73**	**34.34**		**838.11**	**100.97**	**28.68**	**36.93**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Frikadellisupp (G)	Frikadellid (sea-veise segahakkliha, **kanamuna**, **riivsai**, **piim**, must pipar, söögisool, vesi, till) kartul, porgand, muguisibul, **juurseller**, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250.00	206.00	13.30	11.10	12.10	350.00	288.40	18.62	15.54	16.94	450.00	370.80	23.94	19.98	21.78
Taimetoit / Valik II	Grillitud paprika püreesupp (L)	Paprika, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, läätsed, vesi, **toidukoor**, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	250.00	126.00	14.50	5.12	3.64	350.00	176.40	20.30	7.17	5.10	450.00	226.80	26.10	9.22	6.55
	Hapukoor, R 10% (L)		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	40.00	47.36	1.64	4.00	1.20	50.00	59.20	2.05	5.00	1.50
	Maitseroheline	Till, petersell	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07
	Kohupiima-jogurtikreem marjakastmega (L)	Maitsestamata **kohupiim**, **vahukoor**, suhkur, maitsestamata **jogurt**, vanillisuhkur, marjakaste, želatiin	160.00	269.00	24.40	13.70	11.50	160.00	269.00	24.40	13.70	11.50	160.00	269.00	24.40	13.70	11.50
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Leivamäärde (L)	**Või**, oliiviõli, toiduõli	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02
	Õun		70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Valge rõigas		100.00	18.90	2.90	0.10	0.80	100.00	18.90	2.90	0.10	0.30	100.00	18.90	2.90	0.10	0.30
		Kokku:		**678.71**	**67.00**	**33.07**	**27.54**		**772.95**	**72.73**	**38.51**	**32.18**		**881.62**	**82.50**	**43.95**	**37.32**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kanapasta küüslaugu ja laimiga (G, L)	**Pasta** (**nisujahu**, vesi) , kanaliha, suvikõrvits, küüslauk, mugulsibul, sidrunikoor, sidrunimahl, toiduõli, vesi, **juust**, basiilik, petersell	250.00	377.00	50.70	8.02	20.30	300.00	452.40	60.84	9.62	24.36	350.00	527.80	70.98	11.23	28.42
Taimetoit / Valik II	Spinatipasta juustu ja basiilikuga (G, L)	**Pasta** (**nisujahu**, vesi) , spinat, küüslauk, mugulsibul, **toidukoor**, toiduõli, vesi, **juust**, basiilik, söögisool, must pipar, petersell	250.00	390.00	60.00	8.47	15.90	300.00	468.00	72.00	10.16	19.08	350.00	546.00	84.00	11.86	22.26
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, muguisibul, toiduõli	50.00	29.00	2.45	1.62	0.54	50.00	29.00	2.45	1.62	0.54	50.00	29.00	2.45	1.62	0.54
	Peedisalat hapukoorega (L)	Peet, **hapukoor**, sinepipulber, söögisool	100.00	54.90	6.55	1.97	1.64	100.00	54.90	6.55	1.97	1.64	100.00	54.90	6.55	1.97	1.64
	Jäälsalat, tomat, kaalikas		100.00	24.10	3.94	0.17	0.83	100.00	24.10	3.94	0.17	0.83	100.00	24.10	3.94	0.17	0.83
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	12.47	0.10	1.34	0.01	5.00	12.47	0.10	1.34	0.01	5.00	12.47	0.10	1.34	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	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	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn		70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Banaan		100.00	102.00	23.20	0.30	1.21	100.00	102.00	23.20	0.30	0.30	100.00	102.00	23.20	0.30	1.21
		Kokku:		**790.66**	**111.69**	**20.65**	**31.16**		**866.06**	**121.83**	**22.25**	**34.31**		**953.46**	**134.74**	**23.85**	**39.37**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**700.81**	**86.21**	**25.74**	**27.45**		**797.89**	**97.08**	**29.16**	**31.59**		**884.82**	**108.03**	**32.13**	**35.50**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**49.21**	**33.05**	**15.67**			**48.67**	**32.89**	**15.84**			**48.84**	**32.68**	**16.05**
		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**		**800-900**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Maitsevett pakume iga päev
Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkruta
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandoluiorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toitevääruslikkus ja mitmekesisus
Toitevääruslused on arvestatud 1 valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

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.

Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON ÖKO MAHE

Koolilõuna menüü
Ülenurme Gümnaasium
48. nädal 23.11-27.11.2026

			1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kanakaste seente ja peekoniga (G, L)	Kanaliha, šampinjonid, peekon, vesi, toidukoor, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, küüslauk, petersell, söögisool, must pipar	150.00	175.65	5.97	12.83	9.57	175.00	204.93	6.97	14.97	11.17	200.00	234.20	7.96	17.11	12.76
Taimetoit / Valik II	Läätsekaste (G, L)	Läätsed, mugulsibul, **piim**, **kohvikoor**, toiduõli, **nisujahu**, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	150.00	216.00	24.40	7.78	10.50	175.00	252.00	28.47	9.08	12.25	200.00	288.00	32.53	10.37	14.00
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	50.00	29.50	1.68	0.80	2.70	100.00	59.00	3.36	1.60	5.40	100.00	59.00	3.36	1.60	5.40
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta / pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80.00	129.00	24.30	0.90	4.19	100.00	161.25	30.38	1.13	5.24	100.00	161.25	30.38	1.13	5.24
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80.00	126.00	20.90	3.79	1.82	100.00	157.50	26.13	4.74	2.28	100.00	157.50	26.13	4.74	2.28
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100.00	42.00	6.90	0.75	0.60	100.00	42.00	6.90	0.75	0.60	120.00	50.40	8.28	0.90	0.72
	Peet, valge redis, porrulauk		100.00	28.70	4.40	0.13	1.33	100.00	28.70	4.40	0.13	1.33	120.00	34.44	5.28	0.16	1.60
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	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	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn		70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Valge peakapsas		70.00	21.20	3.46	0.07	0.84	70.00	21.20	3.46	0.07	0.00	100.00	30.29	4.94	0.10	0.00
		Kokku:		**768.18**	**92.55**	**29.17**	**27.70**		**890.71**	**106.53**	**33.28**	**32.65**		**955.21**	**114.04**	**35.63**	**34.72**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)	Sealiha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar) söögisool, vesi	50.00	127.45	1.47	9.20	9.55	60.00	152.94	1.76	11.04	11.46	70.00	178.43	2.06	12.88	13.37
Taimetoit / Valik II	Juurviljapihv (G, M, L, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujahu, hapukoor, kanamuna, või, toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	50.00	108.00	13.30	3.98	3.39	60.00	129.60	15.96	4.78	4.06	70.00	151.20	18.62	5.57	4.74
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43
	Hautatud valge peakapsas sibulaga	Valge peakapsas, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, suhkur, maitseroheline	50.00	21.50	2.84	0.56	0.65	50.00	21.50	2.84	0.56	0.65	50.00	21.50	2.84	0.56	0.65
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, sool, vesi	80.00	81.10	13.20	2.06	2.06	100.00	101.38	16.50	2.58	2.58	100.00	101.38	16.50	2.58	2.58
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80.00	64.48	13.58	0.40	2.38	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98
	Suvikõrvitsa-kuroisalat	Suvikõrvits. värske kurk	100.00	14.30	1.95	0.10	1.05	120.00	17.16	2.34	0.12	1.26	120.00	17.16	2.34	0.12	1.26
	Hiina kapsas, brokoli, mais		100.00	46.10	5.58	0.73	2.93	120.00	55.32	6.70	0.88	3.52	120.00	55.32	6.70	0.88	3.52
	Salatikaste	Õunamahl. õunaäädikas. toiduõli. sidrunimahl. sinepipulber. söögisool. must pipar. petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	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	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja seokutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Banaan		70.00	63.40	14.20	0.14	0.84	70.00	63.40	14.20	0.14	0.84	100.00	90.57	20.29	0.20	1.20
	Nuikaosas		100.00	24.20	4.20	0.20	0.50	70.00	16.94	2.94	0.14	0.35	100.00	24.20	4.20	0.20	0.50
		Kokku:		**630.66**	**75.49**	**23.29**	**26.40**		**697.37**	**82.73**	**25.85**	**30.06**		**757.29**	**90.37**	**27.81**	**32.48**
Kolmapäev	**Lõunasöök / KADRIPÄEV**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kana-kruubisupp (G)	Kanaliha, odrakruup, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell	250.00	118.00	12.10	5.25	4.70	350.00	165.20	16.94	7.35	6.58	450.00	212.40	21.78	9.45	8.46
Taimetoit / Valik II	Brokoli-valge oa püreesupp (L)	Brokoli, kartul, porgand, mugulsibul, valge uba, vesi, toidukoor, söögisool, maitseroheline	250.00	108.00	13.30	3.98	3.39	350.00	151.20	18.62	5.57	4.74	450.00	194.40	23.94	7.16	6.09
	Maitseroheline	Till. petersell	2.00	21.50	2.84	0.56	0.65	2.00	21.50	2.84	0.56	0.65	2.00	21.50	2.84	0.56	0.65
	Pohla-kamavaht (G, L)	Maitsestamata **jogurt**, **keefir**, **vahukoor**, **kamajahu**, pohlad, suhkur, želatiin, vesi	160.00	81.10	13.20	2.06	2.06	160.00	81.10	13.20	2.06	2.06	160.00	81.10	13.20	2.06	2.06
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	64.48	13.58	0.40	2.38	50.00	64.48	13.58	0.40	2.38	50.00	64.48	13.58	0.40	2.38
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	14.30	1.95	0.10	1.05	30.00	14.30	1.95	0.10	1.05	30.00	14.30	1.95	0.10	1.05
	Leivamäärе (L)	Või, oliiviõli, toiduõli	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02
	Pirn		70.00	24.94	0.20	2.68	0.02	70.00	24.94	0.20	2.68	0.02	100.00	35.63	0.28	3.83	0.03
	Kurk		70.00	61.13	0.15	5.34	2.55	70.00	61.13	0.15	5.34	2.55	100.00	87.33	0.21	7.63	3.65
		Kokku:		**426.55**	**44.03**	**20.94**	**13.43**		**473.75**	**48.87**	**23.04**	**15.31**		**557.84**	**53.86**	**28.57**	**18.30**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Pilaff kanalihaga	Riis, kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, petersell	250.00	232.00	47.90	5.20	15.10	300.00	278.40	57.48	6.24	18.12	350.00	324.80	67.06	7.28	21.14
Taimetoit / Valik II	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, kanamuna, porgand, mugulsibul, suvikõrvits, küüslauk, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250.00	338.00	50.90	10.70	8.07	300.00	405.60	61.08	12.84	9.68	350.00	473.20	71.26	14.98	11.30
	Küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestamata jogurt, küüslauk, söögisool	50.00	63.90	6.96	3.43	1.28	30.00	38.34	4.18	2.06	0.77	30.00	38.34	4.18	2.06	0.77
	Röstitud köögiviljad	Suvikõrvits, paprika, tillikapsas, porgand, toiduõli, küüslauk, söögisool, maitseroheline	50.00	21.50	2.76	0.62	0.77	50.00	21.50	2.76	0.62	0.77	50.00	21.50	2.76	0.62	0.77
	Kaosa-kuroisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till, toiduõli, sidrunimahl	100.00	23.50	3.15	0.45	0.95	100.00	23.50	3.15	0.45	0.95	120.00	28.20	3.78	0.54	1.14
	Porgand, tomat, jäälsalat		100.00	23.10	3.73	0.21	0.67	100.00	23.10	3.73	0.21	0.67	120.00	27.72	4.48	0.25	0.80
	Salatikaste	Õunamahl. õunaäädikas. toiduõli. sidrunimahl. sinepipulber. söögisool. must pipar. petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	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	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72	50.00	28.20	2.44	1.28	1.72
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn		70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	70.00	28.00	6.47	0.00	0.21	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Kurk		70.00	9.80	2.10	0.00	0.00	70.00	9.80	2.10	0.00	0.00	100.00	14.00	3.00	0.00	0.00
		Kokku:		**589.93**	**91.54**	**19.81**	**25.41**		**610.77**	**98.34**	**19.48**	**27.92**		**682.69**	**112.97**	**20.65**	**31.35**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kala-riisisupp	Kala, kartul, porgand, mugulsibul, riis, vesi toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	250.00	232.00	47.90	5.20	15.10	350.00	324.80	67.06	7.28	21.14	450.00	417.60	86.22	9.36	27.18
Taimetoit / Valik II	Brokoli-valge oa püreesupp (L)	Brokoli, kartul, porgand, mugulsibul, valge uba, vesi, toidukoor, söögisool, maitseroheline	250.00	338.00	50.90	10.70	8.07	350.00	473.20	71.26	14.98	11.30	450.00	608.40	91.62	19.26	14.53
	Hapukoor, R 10% (L)		50.00	63.90	6.96	3.43	1.28	50.00	63.90	6.96	3.43	1.28	50.00	63.90	6.96	3.43	1.28
	Maitseroheline	Till. petersell	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07	2.00	0.68	0.02	0.02	0.07
	Vaarika-mannavaht (G)	Vaaikas, nisumanna, vesi, suhkur, vanillisuhkur, söögisool	160.00	23.50	3.15	0.45	0.95	100.00	14.69	1.97	0.28	0.59	120.00	17.63	2.36	0.34	0.71
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	23.10	3.73	0.21	0.67	100.00	23.10	3.73	0.21	0.67	120.00	27.72	4.48	0.25	0.80
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	10.00	49.88	0.39	5.36	0.04	10.00	49.88	0.39	5.36	0.04
	Leivamäärе (L)	Või, oliiviõli, toiduõli	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02	10.00	82.20	0.04	9.10	0.04	10.00	82.20	0.04	9.10	0.04
	Õun		70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	70.00	33.65	9.44	0.00	0.00	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Valge rõigas		70.00	18.90	4.50	0.10	0.80	70.00	18.90	4.50	0.10	0.30	100.00	27.00	6.43	0.14	1.14
		Kokku:		**397.87**	**68.95**	**13.21**	**17.63**		**547.90**	**87.15**	**22.35**	**22.85**		**670.78**	**113.42**	**24.57**	**29.99**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**562.64**	**74.52**	**21.28**	**22.11**		**644.10**	**84.72**	**24.80**	**25.76**		**724.76**	**96.93**	**27.45**	**29.37**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**52.98**	**34.04**	**15.72**			**52.62**	**34.65**	**16.00**			**53.50**	**34.08**	**16.21**
		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**		**800-900**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Maitsevett pakume iga päev
Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkruta
Menüü muudatused koostõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toitevääruslikkus ja mitmekesisus
Toitevääruted on arvestatud I valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

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.