Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ÖKO MAHE

Koolilõuna menüü
Tallinna Järveotsa Gümnaasium
45. nädal 02.11-06.11.2026

			1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
Esmaspäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Bõfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, **nisujahu**, **hapukoor**, vesi, toiduõli, **sinepipulber**, petersell, must pipar, sõõgisool	150,00	180,00	7,11	14,10	5,99	170,00	204,00	8,06	15,98	6,79	180,00	216,00	8,53	16,92	7,19
Valik II	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, **piim**, sulatatud **juust**, **nisujahu**, toiduõli, sõõgisool, petersell, must pipar	150,00	201,00	10,80	12,20	11,60	170,00	227,80	12,24	13,83	13,15	180,00	241,20	12,96	14,64	13,92
Taimetoit / Valik III	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerhernes, paprika, suvikõrvist, porgand, mugulsibul, küüslauk, sidrun, vesi, **toidukoor**, petersell, sõõgisool, must pipar	150,00	139,00	11,70	5,60	6,02	170,00	157,53	13,26	6,35	6,82	180,00	166,80	14,04	6,72	7,22
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	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
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), sõõgisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Hiina kapsas / porgand / roheline hernes / redis		200,00	73,90	9,40	0,55	4,59	250,00	92,38	11,75	0,69	5,74	300,00	110,85	14,10	0,83	6,89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, sõõgisool, 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
PRIA	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
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (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
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**688,59**	**84,04**	**28,07**	**23,19**		**805,30**	**101,47**	**31,17**	**27,39**		**860,40**	**109,52**	**32,44**	**29,65**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	**Lõhe, riivsai, kana**m**una**, kartul, vesi, mugulsibul, sõõgisool, must pipar, till, sidrunikoor	50,00	94,90	7,14	4,11	7,02	60,00	113,88	8,57	4,93	8,42	70,00	132,86	10,00	5,75	9,83
Valik II	Tikka masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, maitsestamata **jogurt**, sidrunimahl, würtsköömen, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud tšilli, sõõgisool	150,00	118,00	6,29	6,92	7,13	170,00	133,73	7,13	7,84	8,08	180,00	141,60	7,55	8,30	8,56
Taimetoit / Valik III	Kõrvitsa-läätsede kotletid ricotta juustuga (G, M, L, PT)	Kõrvits, läätsed (punased/oranžid), ricotta **juust**, mugulsibul, **kanamuna**, kaerajahu, **nisujahu**, toiduõli, sõõgisool, must pipar, apelsinikoor, muskaatpähkel, petersell	50,00	61,80	6,61	1,81	4,20	60,00	74,16	7,93	2,17	5,04	70,00	86,52	9,25	2,53	5,88
	Tartarkaste (L)	Kurk, mugulsibul, **hapukoor**, sidrunimahl, sõõgisool, must pipar, till, petersell	50,00	49,40	2,03	3,94	1,34	60,00	59,28	2,44	4,73	1,61	70,00	69,16	2,84	5,52	1,88
	Riis, keedetud	Riis, vesi, sõõgisool, 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
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, sõõgisool	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
	Peet / valge peakapsas / brokoli / mais		200,00	98,90	14,00	1,15	5,10	250,00	123,63	17,50	1,44	6,38	300,00	148,35	21,00	1,73	7,65
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, sõõgisool, 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
PRIA	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
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (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
	Apelsin		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14	100,00	43,00	8,43	0,14	0,00	100,00	43,00	8,43	0,14	0,00
		Kokku:		**690,53**	**88,07**	**23,53**	**25,95**		**822,79**	**108,14**	**26,70**	**29,70**		**900,99**	**118,70**	**28,79**	**33,36**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, **nuudlid**, mugulsibul, **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
Valik II	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 III	Hartšoo punaste ubadega	Punased oad, riis, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, tomatipasta, vesi, jahvatatud paprika, must pipar, sõõgisool, petersell, sidrunimahl	250,00	196,00	26,10	5,72	7,52	350,00	274,40	36,54	8,01	10,53	450,00	352,80	46,98	10,30	13,54
	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
	Kirsitarretis vahukoorega (L)	Mustsõstramahl, õunamahl, kirss, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, **vahukoor**	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49
PRIA	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
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (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
	Kaalikas		100,00	35,60	6,22	0,10	1,10	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
		Kokku:		**589,18**	**82,58**	**18,62**	**20,46**		**695,00**	**95,09**	**22,32**	**25,61**		**800,82**	**107,60**	**26,03**	**30,77**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Küsilauguine sealiha (PT)	Sealiha, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika, vesi	50,00	97,30	0,27	6,11	10,20	60,00	116,76	0,32	7,33	12,24	70,00	136,22	0,37	8,55	14,28
Valik II	Kreemine ürdikanapada (G, L)	Kanaliha, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, vesi, **toidukoor**, **nisujahu**, toiduõli, sõõgisool, must pipar, petersell, tüümian	150,00	185,00	5,39	8,38	21,50	170,00	209,67	6,11	9,50	24,37	180,00	222,00	6,47	10,06	25,80
Taimetoit / Valik III	Suvikõrvitsa-juustukotletid (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, mugulsibul, **nisujahu**, **kanamuna**, **juust**, küüslauk, toiduõli, sõõgisool, must pipar	50,00	61,90	5,56	2,81	2,85	60,00	74,28	6,67	3,37	3,42	70,00	86,66	7,78	3,93	3,99
	Soe valge kaste (G, L)	**Piim**, **toidukoor**, toiduõli, **nisujahu**, sõõgisool	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87	60,00	70,92	4,78	4,74	2,24	70,00	82,74	5,57	5,53	2,62
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98	120,00	96,72	20,37	0,60	3,57
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, sõõgisool, toiduõli	80,00	86,70	14,00	1,60	3,11	100,00	108,38	17,50	2,00	3,89	120,00	130,05	21,00	2,40	4,67
	Jäämägisalat / tomat / kõrvits / nuikaosas		200,00	37,20	5,90	0,36	1,25	200,00	37,20	5,90	0,36	1,25	200,00	37,20	5,90	0,36	1,25
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, sõõgisool, 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**	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
PRIA	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
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (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
	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:		**578,38**	**59,77**	**25,09**	**27,33**		**697,02**	**72,94**	**30,48**	**31,35**		**790,71**	**85,92**	**33,19**	**35,85**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesiku d, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Värskekapsahautis kanahakklihaga	Broilerihakkliha, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, till	150,00	136,00	6,66	8,56	6,51	170,00	154,13	7,55	9,70	7,38	180,00	163,20	7,99	10,27	7,81
Valik II	Maksastrooganov (G, L)	Veisemaks, mugulsibul, tomatipüree, **nisujahu**, toiduõli, vesi, **hapukoor**, sõõgisool, must pipar, petersell	150,00	173,00	8,44	12,40	6,51	170,00	196,07	9,57	14,05	7,38	180,00	207,60	10,13	14,88	7,81
Taimetoit / Valik III	Värskekapsahautis roheliste hernestega	Rohelised herned, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, till	150,00	186,00	16,30	9,33	6,41	170,00	210,80	18,47	10,57	7,26	180,00	223,20	19,56	11,20	7,69
	Kartul, keedetud	Kartul, sõõgisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67	100,00	79,75	17,00	0,11	2,09	120,00	95,70	20,40	0,13	2,51
	Riis, keedetud	Riis, vesi, sõõgisool, 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
	Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	30,00	13,44	4,37	0,20	1,30
	Sipsrat / pastinaak / paprika / kurk		200,00	58,20	8,05	0,60	2,65	200,00	58,20	8,05	0,60	2,65	200,00	58,20	8,05	0,60	2,65
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, sõõgisool, 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**	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
PRIA	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
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (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		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**656,14**	**81,37**	**25,81**	**21,97**		**771,28**	**96,31**	**30,80**	**24,44**		**852,42**	**110,61**	**32,54**	**26,46**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**640,56**	**79,17**	**24,22**	**23,78**		**758,28**	**94,79**	**28,29**	**27,70**		**841,07**	**106,47**	**30,60**	**31,22**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		**49,44**	**34,03**	**14,85**			**50,00**	**33,58**	**14,61**			**50,64**	**32,74**	**14,85**
		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

Menüü muudatused kooskõlastatakse koolga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toitevääruslikkus ja mitmekesisus

Toitevärtused 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.