Dussmann

FOOD SERVICES

Tallinna Järveotsa Gümnaasiumi koolieine menüü

45. nädal 02.11-06.11.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-makaronisupp (G, L)	**Piim**, makaron (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, **või**, söögisool	250,00	231,00	24,60	10,30	9,62
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	**Sepik**, **või, kanamuna**, kurk	50,00	133,00	10,10	8,38	3,02
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**404,00**	**43,94**	**18,68**	**12,94**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Quesadilla kanaliha ja juustuga (G, L)	**Tortilja**, kanaliha, mugulsibul, paprika, mais, **juust**, **toidukoor**, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslauk	100,00	204,00	12,70	8,90	17,50
	Piim R 2,5% (L)		200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
		Kokku:		**319,60**	**23,30**	**14,10**	**24,10**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Mulgipuder sealihaga (G)	Kartul, sealiha, mugulsibul, **odrakruup**, toiduõli, vesi, söögisool	250,00	256,00	37,00	5,82	12,20
	Hapukoor (L)		30,00	66,50	1,14	6,45	0,99
	Keefir (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
		Kokku:		**405,00**	**44,82**	**16,08**	**18,56**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pilaff kanahakklihaga	Riis, broilerihakkliha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, vesi	250,00	368,00	47,90	10,20	15,10
	Maitsestamata jogurt (L)		30,00	17,10	1,44	0,81	1,02
		Kokku:		**385,10**	**49,34**	**11,01**	**16,12**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Keefiri-õunakook kaerajahuga (G, L, M)	**Keefir**, **kaerajahu**, **nisujahu,** õun, toiduõli, **kanamuna**, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur	100,00	314,00	35,20	15,30	6,17
	Piim R 2,5% (L)		200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
		Kokku:		**429,60**	**45,80**	**20,50**	**12,77**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**388,66**	**41,44**	**16,07**	**16,90**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**42,65**	**37,22**	**17,39**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**350-450 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi 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 toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga