Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ÖKO MAHE

Koolilõuna menüü
Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA
23.nädal 01.06-05.06.2026

Esmaspäev lõunasöök	01.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, **toidukoor**, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber *(koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömned, must pipar)* , värske petersell, must pipar	150,00	163,00	3,96	10,90	11,90
Valik II	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, petersell	150,00	180,00	16,70	7,45	10,70
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, **toidukoor**, **nisujahu**, **või**, söögisool, suhkur, vesi	150,00	104,00	7,65	6,95	1,47
	Täisterapasta/pasta (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	75,00	79,90	15,10	0,76	2,61
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Peedi-mädaröikasalat (L)	Keedetud peet, mädaröigas, õun, **hapukoor**, sidrunimahl, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimahl, toiduõli, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, roheline hernes, toiduõli	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
Valik III	Frikadellisupp (G)	Frikadellid (sea-veise segahakkliha, **kanamuna**, **riivsai**, mugulsibul, söögisool, must pipar) , kartul, porgand, mugulsibul, **varsseller**, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	250,00	206,00	13,30	11,10	12,10
	Marjajogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	Maitsestamata **jogurt**, **kaerahelbed**, **või**, suhkur, vanillisuhkur, **vahukoor**, marjad	160,00	233,00	35,60	6,20	6,77
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**820,40**	**100,76**	**27,97**	**31,96**

Teisipäev lõunasöök	02.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Prantsuse ürtidega selge kalahautis	Valge kala,porgand, suvikõrvits, porrulauk, apteegitill, varsseller, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	150,00	122,00	1,45	4,96	17,30
Valik II	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	150,00	105,00	8,56	4,20	6,20
Taimetoit	Ühepajatoit roheliste hernestega	Rohelised herned, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	150,00	120,00	12,90	4,89	3,53
	Bulgur (G)	**Bulgur** (**durumnisu**), vesi, söögisool	75,00	87,40	16,70	0,57	2,90
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Hiina kapsa-tomati-kurgisalat	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	14,30	1,69	0,11	1,09
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59
	Peedisalat pärlsibulaga	Peet, sibul, vesi, äädikas, söögisool, till, sibul, **sinepiseemned**, pipar, suhkur	30,00	5,37	0,78	0,03	0,27
Valik III	Hapukapsa borsh	Sealiha, hapukapsas, peet, vesi, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, **nisujahu**, küüslauk, loorber, söögisool, must pipar, suhkur, petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90
	Hapukoor (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Jõhvika mannavaht piimaga (G, L)	**Nisumanna**, jõhvikad, vesi, õunamahl, suhkur, **piim**	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Kaalikas		100,00	36,00	6,22	0,10	1,10
		Kokku:		**679,60**	**95,49**	**14,21**	**33,92**

Kolmapäev lõunasöök	03.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Lõhepikkpoiss kodujuustuga (G, L, M, PT)	Lõhe, kartul, mugulsibul, **riivsai, kanamuna**, **kodujuust**, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	100,00	201,00	8,89	9,93	18,60
Valik II	Kalkunilihaguljašš (G)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, **nisujahu**, toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, till	150,00	146,00	9,06	7,76	9,23
Taimetoit	Juurviljaguljašš (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, nisujahu, vesi, hapukoor, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	150,00	92,80	11,70	2,94	2,43
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamata **jogurt**, till, roheline sibul, söögisool, suhkur	100,00	57,50	4,98	2,66	3,39
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, söögisool	75,00	76,00	12,30	1,94	1,93
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kööginviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, hapukurk *(kurk, vesi, sool, till)* , punane sibul, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,48	4,46	0,65	1,09
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	Punase kapsa salat marineeritud sibulaga	Punane peakapsas, punane mugulsibul, toiduõli, sidrunimahl, vesi, must pipar, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	33,6	5,14	0,24	1,5
Valik III	Sealiha-tähekesesupp (G)	Kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, **pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	219,17	6,13	2,09	2,02
	Maasika pannacotta (L)	**Piim, vanilje, želatiin,** maitsestamata **jogurt**, maasikas, **vahukoor**, suhkur	160,00	244,00	14,90	15,70	10,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		**815,48**	**106,04**	**21,98**	**38,50**

Neljapäev lõunasöök	04.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Kooreklops sibulaga (G, L, PT)	Seakaela karbonaad, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, **hapukoor**, vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	150,00	275,36	4,83	20,79	16,71
Valik II	Kanapada basiilku ja brokkoliga(L)	Kanaliha, purustatud tomat, porgand, sibul, brokkoli, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, toiduõli, värske petersell	70,00	86,80	1,03	1,90	16,52
Taimetoit	Tomatine oapada	Uba, tomat, porgand, bataat, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell	150,00	77,60	13,20	0,61	2,57
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** (durum **nisumanna** 100%), vesi, toiduõli, söögisool	75,00	137,00	23,70	2,88	3,60
	Ahjukartulid	Kartul, toiduõli, söögisool	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,48	4,88	0,12	0,84
	Peedi-hapukapsasalat	Keedupeet, hapukapsas, suhkur	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47
	Hiina kapsasalat porrulaugu ja spinatiga	Hiina kapsas, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimahl	100,00	24,00	1,36	1,17	1,38
Valik III	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, **lõhe**, porgand, mugulsibul, vesi, **kohvikoor**, söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	250,00	235,83	11,32	14,58	13,33
	Keefiri-rabarberikook kaerajahuga (G, L, M)	**Keefir**, rabarber, **nisu**jahu, **kaera**jahu, kana**muna**, toiduõli, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur	160,00	206,00	28,50	7,20	5,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Porgand		100,00	32,4	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**927,04**	**103,77**	**37,15**	**35,71**

Reede lõunasöök	05.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Koorene kanapasta päikesekuivatatud tomatiga(G, L)	**Makaronid** (durum**nisu**jahu, vesi), kanaliha, suvikõrvits, punane paprika, küüslauk, mugulsibul, sulatatud **juust**, **toidukoor**, basiilik, päikesekuivatatud tomat	200,00	301,00	34,50	11,00	14,01
Valik II	Riisi–hakkliha–kapsa pajaroog	Sea-veise segahakkliha, valge peakapsas, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, tomatipasta, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber	200,00	226,00	25,00	8,85	8,82
Taimetoit	Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	**Täisterapasta** (durum**nisu**jahu, vesi), suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, **juust**, petersell, vesi, söögisool, must pipar	200,00	300,00	41,30	9,26	10,80
	Ahjuköögiviljad	Porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool	100,00	46,20	6,24	1,24	1,08
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Hiina kapsas, kurk, toiduõli, till	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga	Porgand, küüslauk, majonees	100,00	72,50	5,59	4,68	0,66
	Peedisalat kõrvitsa seemnetega	Peet, söögisool, pipar, suhkur, kõrvitsa seemned	30,00	5,37	0,78	0,03	0,27
Valik III	Värskekapsasupp sealihaga	Kanaliha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	250,00	164,00	10,40	8,49	10,10
	Kakao kohupiimakreem marjapüreega(L)	Kohupiim, maitsestamata jogurt, suhkur, kakao, marjapüree	80,00	252,00	27,90	12,60	5,11
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Pirn		100,00	36,00	6,22	0,10	1,10
		Kokku:		**906,19**	**133,29**	**35,90**	**43,04**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**829,74**	**107,87**	**27,44**	**36,63**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**52,00**	**29,77**	**17,66**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**≥ 780 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Toidukorra energia ja toiteväärtused on arvutatud valiku I alusel

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

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA