Dussmann
FOOD SERVICES

50-80% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

Koolilõuna menüü

Tartu Mart Reiniku Kool

45. nädal 02.11-06.11.2026

			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**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, söögisool	150,00	118,00	6,29	6,92	7,13	160,00	125,87	6,71	7,38	7,61
Taimetoit / Valik II	Ratatouille-oapada	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, punased oad, purustatud tomat, toiduõli, basiilik, tüümian, söögisool, suhkur, vesi	150,00	84,70	11,10	1,94	3,67	160,00	90,35	11,84	2,07	3,91
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, küüslauk, tüümian, must pipar, söögisool, muskaatpähkel, toiduõli	50,00	22,00	1,26	1,56	0,39	50,00	22,00	1,26	1,56	0,39
	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
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	115,00	21,40	1,07	3,84	100,00	143,75	26,75	1,34	4,80
	Peedisalat hapukoorega (L)	Peet, **hapukoor**, **sinepipulber**, söögisool	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64	120,00	65,88	7,86	2,36	1,97
	Jäämsalat, tomat, valge rõigas		100,00	18,60	2,83	0,17	0,73	120,00	22,32	3,40	0,21	0,88
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Musta sõstramahlajook	Musta sõstra mahl 100% naturaalne, vesi	50,00	10,00	2,00	0,10	0,28	50,00	10,00	2,00	0,10	0,28
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Valge peakapsas		70,00	21,20	3,46	0,07	0,84	70,00	21,20	3,46	0,07	0,84
	Õun		70,00	33,7	7,64	0,00	0,00	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
		Kokku:		**621,01**	**75,49**	**24,07**	**20,67**		**728,45**	**93,59**	**26,38**	**23,75**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Hakklihasupp	Kartul, porgand, **juurseller**, mugulsibul, toiduõli, sea- ja veisehakkliha, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	218,00	14,90	2,82	9,70	350,00	305,20	20,86	3,95	13,58
Taimetoit / Valik II	Köögiviljapüreesupp	Kikerherned, kartul, porgand, mugulsibul, **juurseller**, pastinaak, **toidukoor**, toiduõli, vesi, söögisool, petersell	250,00	127,00	14,40	4,90	3,95	350,00	177,80	20,16	6,86	5,53
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Till	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
	Riisivaht vaarikapüreega (L)	Riisihelbed, **piim**, vesi, suhkur, vanilliisuhkur, **vahukoor**, vaarikas	160,00	233,00	21,00	14,60		160,00	233,00	21,00	14,60	0,00
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Ürdivõi (L)	**Või,** oliiviõli, vesi, söögisool, ürdid	5,00	34,30	0,00	3,78	0,03	5,00	34,30	0,00	3,78	0,03
	Porgandihummus	Porgand, kikerhernes, sidrunimahl, küüslauk, vürtsköömned, **seesamiseemned**, jahvatatud paprika, oliiviõli, söögisool, vesi	5,00	7,25	0,40	0,48	0,19	5,00	7,25	0,40	0,48	0,19
	Kurgiviilud võileivale		12,00	1,18	0,17	0,00	0,08	12,00	1,18	0,17	0,00	0,00
	Valge rõigas		70,00	13,20	2,03	0,07	0,56	100,00	18,86	2,90	0,10	0,80
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
		Kokku:		**620,36**	**56,76**	**25,16**	**13,16**		**737,84**	**68,82**	**26,52**	**18,00**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Rõõsas koores hautatud tilaapiafilee (L)	**Tilaapiafilee**, sidrunimahl, söögisool, **vahukoor**, vesi	80,00	133,69	0,26	4,15	23,84	100,00	167,11	0,33	5,19	29,80
Taimetoit / Valik II	Kikerherne-kõrvitsapikkpoiss (G, M)	Kikerhernes, kõrvits, **nisujahu**, **kanamuna**, toiduõli, küpsetuspulber, jahvatatud paprika, söögisool	80,00	101,00	12,40	2,41	4,75	80,00	101,00	12,40	2,41	4,75
	Hapukoore-tillikaste (L)	**Hapukoor**, maitsestamata **jogurt**, till, söögisool	50,00	77,90	2,10	6,98	1,67	50,00	77,90	2,10	6,98	1,67
	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
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	86,70	14,00	1,60	3,11	100,00	108,38	17,50	2,00	3,89
	Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	100,00	44,80	14,57	0,67	4,33
	Lillkapsas, aurutatud		50,00	17,13	3,07	0,10	1,03	50,00	17,13	3,07	0,10	1,03
	Porgandi-paprikasalat punase sibulaga	Porgand, paprika, punane mugulsibul, toiduõli, söögisool, suhkur, sidrunimahl	100,00	32,10	5,25	0,25	0,91	100,00	32,10	5,25	0,25	0,91
	Kapsas / mais / redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	150,00	68,61	15,27	0,39	3,66
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Kaalikas		70,00	24,90	4,35	0,07	0,77	100,00	35,57	6,21	0,10	0,00
	Õun		70,00	33,7	7,64	0,00	0,00	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
		Kokku:		**664,41**	**75,63**	**22,12**	**40,75**		**824,98**	**104,97**	**24,41**	**52,11**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kanasupp (G)	Kanaliha, kartul, **nuudlid** (durum**nisujahu**, vesi), mugulsibul, **varsseller**, porgand, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	203,00	18,20	8,76	11,10	350,00	284,20	25,48	12,26	15,54
Taimetoit / Valik II	Rassolnik põlldubadega (G)	Põlduba, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, **odrakruup**, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	131,00	22,90	0,82	5,00	350,00	183,40	32,06	1,15	7,00
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Petersell	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
	Õunakook mandlipuruga (G, L, M, P)	**Kanamuna**, suhkur, **nisujahu**, **kaerahelbed**, küpsetuspulber, **hapukoor**, **mandel**, õun	80,00	239,00	32,80	8,50	5,90	80,00	239,00	32,80	8,50	5,90
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Paprikaviilud võileivale		12,00	3,22	0,49	0,02	0,12	12,00	3,22	0,49	0,02	0,12
	Oamäärе	Valge uba, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, vesi, toiduõli	5,00	7,03	0,84	0,16	0,36	5,00	7,03	0,84	0,16	0,36
	Toorjuustu-ürdimäärе (L)	Maitsestamata **toorjuust**, murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, oliiviõli, must pipar	5,00	10,30	0,20	0,89	0,36	5,00	10,30	0,20	0,89	0,36
	Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,42	100,00	32,43	5,60	0,20	0,00
	Banaan		70,00	24,94	4,35	0,07	0,77	70,00	24,94	4,35	0,07	0,77
		Kokku:		**595,62**	**72,59**	**21,96**	**21,42**		**711,17**	**86,78**	**25,72**	**26,16**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Ahjus küpsetatud sealiha (PT)	Sealiha, küüslauk, tüümian, toiduõli, mugulsibul, vesi, õunamahl, must pipar, söögisool	50,00	116,00	0,71	7,96	10,20	60,00	139,20	0,85	9,55	12,24
Taimetoit / Valik II	Šampinjoni-läätsekotlet (PT)	Šampinjon, läätsed, mugulsibul, tatrajahu, kartulitärklis, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, vesi	50,00	57,30	7,85	1,31	3,09	60,00	68,76	9,42	1,57	3,71
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	**Hapukoor**, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	30,00	34,00	1,46	2,74	0,86	50,00	56,67	2,43	4,57	1,44
	Kartuli-kruubibouder (G)	Kartul, **odrakruup**, muoulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	80,00	75,80	12,80	1,76	1,62	100,00	94,75	16,00	2,20	2,03
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	101,00	17,70	1,64	3,18	100,00	126,25	22,13	2,05	3,98
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	50,00	39,44	4,75	1,56	0,84	50,00	39,44	4,75	1,56	0,84
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	Hiina kapsas, kurk	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95
	Porgand / roheline hernes / lillkapsas		100,00	50,80	7,12	0,37	3,06	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	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
	Mustika smuuti (L)	Mustikas, **keefir**, banaan, vesi	50,00	23,60	4,05	0,41	0,66	50,00	23,60	4,05	0,41	0,66
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Nuikapsas		70,00	16,90	2,94	0,14	0,35	100,00	24,14	4,20	0,20	0,50
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
		Kokku:		**632,65**	**70,25**	**25,04**	**25,94**		**779,52**	**85,67**	**32,25**	**30,74**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**628,26**	**68,81**	**23,57**	**25,32**		**763,38**	**86,56**	**27,23**	**31,75**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**43,81**	**33,77**	**16,12**			**45,36**	**32,10**	**16,64**
		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**

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 miltmekesisus

Toitevärtused on arvestatud I valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoos)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonloode 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

50-80% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

Koolilõuna menüü

Tartu Mart Reiniku Kool

46. nädal 09.11-13.11.2026

			1-3. klass						4-9. klass				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Hakkliihakaste (G, L)	Sea-veisehakkliha, mugulsibul, **nisujahu**, **piim**, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	150,00	230,00	11,60	13,40	15,50		160,00	245,33	12,37	14,29	16,53
Taimetoit / Valik II	Punase läätse-köögiviljakaste (G, L)	Punased läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, **varseller**, paprika, suvikõrvits, tomatipasta, **toidukoor**, jahvatatud paprika, tüümian, petersell, must pipar	150,00	176,00	14,20	10,20	4,93		160,00	187,73	15,15	10,88	5,26
	Ahjukaalikas või ja tüümianiga	Kaalikas, või, toiduõli, tüümian, söögisool.	80,00	62,40	5,81	3,41	0,96		80,00	62,40	5,81	3,41	0,96
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	101,00	17,70	1,64	3,18		80,00	101,00	17,70	1,64	3,18
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67		80,00	63,80	13,60	0,09	1,67
	Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69		100,00	43,10	4,17	2,15	0,69
	Jäämsalat / läätsed / tomat		100,00	58,00	8,95	0,36	3,72		100,00	58,00	8,95	0,36	3,72
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Õunamahlajook	Õunamahl 100% naturaalne, vesi	50,00	10,35	2,59	0,00	0,13		50,00	10,35	2,59	0,00	0,13
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Kurk		70,00	9,80	2,10	0,00	0,00		100,00	14,00	3,00	0,00	0,00
	Õun		70,00	33,65	9,43	0,00	0,00		70,00	33,65	9,43	0,00	0,00
	Kokku:			**760,86**	**91,13**	**29,67**	**31,15**			**805,01**	**98,03**	**30,76**	**32,90**
Teisipäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Broilerikintsuliha küüslaugumarinaadis (PT)	Broilerikintsuliha, küüslauk, söögisool, jahvatatud paprika, sidrunimahl, must pipar, maitseroheline	50,00	62,20	0,26	2,33	9,95		60,00	74,64	0,32	2,80	11,94
Taimetoit / Valik II	Bataadi-kikerherne kotlet (G, PT)	Bataat, kikerhernes, mugulsibul, jahvatatud paprika, toiduõli, **täisteranisujahu**, vürtsköömen, söögisool, petersell	50,00	69,10	10,10	1,16	2,57		60,00	82,92	12,12	1,39	3,08
	Külm jogurtikaste maitseroheliisega (L)	Maitsestamata **jogurt**, roheline sibul, till, suhkur, söögisool	30,00	17,28	1,49	0,80	1,02		30,00	17,28	1,49	0,80	1,02
	Porgand, küpsetatud	Porgand, toiduõli, söögisool, tüümian	80,00	48,20	6,03	1,79	0,58		80,00	48,20	6,03	1,79	0,58
	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
	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
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, suhkur, sidrunimahl, õun, **hapukoor**	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83		100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Hiina kapsas, mais, hapukurk	Hiina kapsas mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100,00	37,80	4,98	0,60	1,80		100,00	37,80	4,98	0,60	1,80
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,42		100,00	32,43	5,60	0,20	0,60
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:			**627,19**	**80,23**	**20,04**	**24,73**			**728,03**	**96,69**	**21,83**	**28,84**
Kolmapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**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
Taimetoit / Valik II	Kõrvitsa-läätse püreesupp (L)	Kõrvits, läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, **või**, vesi, **toidukoor**, söögisool, muskaatpähkel, must pipar	250,00	190,00	20,80	7,48	7,92		350,00	266,00	29,12	10,47	11,09
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Petersell	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06		2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
	Maasika-kohupiimakreem (L)	Maasikas, maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, suhkur	160,00	156,00	17,50	6,09	7,19		160,00	156,00	17,50	6,09	7,19
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43		15,00	36,93	7,85	0,30	1,08
	Focaccia (G)	**Nisujahu,** oliiviõli, vesi, pärm, söögisool, rosmariin	15,00	37,90	6,01	0,97	1,04		15,00	37,90	6,01	0,97	1,04
	Tomativiilud võileivale		15,00	3,28	0,53	0,05	0,09		15,00	3,28	0,53	0,05	0,09
	Valge peakapsas		70,00	21,20	3,46	0,07	0,84		100,00	4,69	0,75	0,06	0,13
	Apelsin		70,00	30,1	5,9	0,1	0,8		70,00	21,20	3,46	0,07	0,84
	Kokku:			**510,81**	**66,29**	**16,29**	**22,45**			**564,79**	**71,76**	**18,46**	**25,74**
Neljapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Ahjus küpsetatud lõhefilee (PT)	**Lõhefilee,** toiduõli, söögisool, sidrunimahl, till	60,00	141,60	0,21	9,48	14,04		80,00	188,80	0,28	12,64	18,72
Taimetoit / Valik II	Peedi-oapikkpoiss (G, M, PT)	Peet, punane uba, porgand, mugulsibul, kartul, pastinaak, **kanamuna**, **riivsai**, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell, pune	50,00	50,50	7,63	0,97	1,91		60,00	60,60	9,16	1,17	2,29
	Tartarkaste (L)	Kurk, mugulsibul, **hapukoor,** sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell	50,00	49,40	2,03	3,94	1,34		50,00	49,40	2,03	3,94	1,34
	Brokoli, aurutatud		80,00	38,20	3,07	0,58	4,13		100,00	47,75	3,84	0,72	5,16
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	86,70	14,00	1,60	3,11		100,00	108,38	17,50	2,00	3,89
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79		100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	80,00	16,08	2,52	0,05	0,78		100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgand / tomat / mais		80,00	33,86	7,45	0,45	1,23		100,00	42,33	9,32	0,57	1,53
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		5,00	30,57	0,07	2,67	1,28
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Valge rõigas		70,00	13,20	2,03	0,07	0,56		100,00	18,86	2,90	0,10	0,80
	Õun		70,00	33,7	7,64	0,00	0,00		70,00	33,70	7,64	0,00	0,21
	Kokku:			**682,06**	**71,75**	**27,71**	**32,99**			**831,12**	**90,31**	**32,55**	**40,84**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Mulgikapsad sealihaga (G)	Hapukapsas, sealiha, **odrakruup**, mugulsibul, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool	150,00	194,00	20,60	7,77	8,17		160,00	206,93	21,97	8,29	8,71
Taimetoit / Valik II	Aedviljakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Suvikõrvits, paprika, porgand, liilkapsas, mugulsibul, küüslauk, **nisujahu**, toiduõli, vesi, **toidukoor**, sulatatud **juust**, söögisool, must pipar, basiilik	150,00	130,00	8,33	8,24	4,78		160,00	138,67	8,89	8,79	5,10
	Auduba, aurutatud		80,00	32,90	4,47	0,26	1,76		80,00	32,90	4,47	0,26	1,76
	Ahjukartul ürtidega	Kartul, toiduõli, ürdid	80,00	82,40	15,50	0,89	2,03		100,00	103,00	19,38	1,11	2,54
	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
	Hiina kapsa-mangosalat	Hiina kapsas, mango, toiduõli	100,00	23,00	3,68	0,17	1,08		100,00	23,00	3,68	0,17	1,08
	Peet, valge redis, porrulauk		100,00	28,70	4,40	0,13	1,33		100,00	28,70	4,40	0,13	1,33
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Mango-jogurtismuuti (L)	Maitsestamat **jogurt**, mango, banaan	50,00	29,35	3,89	0,93	1,25		50,00	29,35	3,89	0,93	1,25
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43
	Paprika		70,00	18,80	2,80	0,14	0,70		100,00	26,86	4,00	0,20	1,00
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:			**698,46**	**93,51**	**22,50**	**22,36**			**796,49**	**105,38**	**26,93**	**24,18**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			**655,88**	**80,58**	**23,24**	**26,74**			**745,09**	**92,43**	**26,11**	**30,50**
	Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				**49,14**	**31,89**	**16,31**				**49,62**	**31,54**	**16,38**
	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**

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 toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Toiteväärtused 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.

Dussmann
FOOD SERVICES

50-80% TOORAINEST ÖKO MAHE

Koolilõuna menüü
Tartu Mart Reiniku Kool
47. nädal 16.11-20.11.2026

			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kalkunifrikassee (G, L)	Kalkunililha, porgand, porrulauk, šampinjon, roheline hernes, vesi, **toidukoor**, **nisujahu**, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, valge pipar, petersell	150,00	111,00	6,20	5,64	7,80	160,00	118,40	6,61	6,02	8,32
Taimetoit / Valik II	Kikerhernekarri	Kikerhernes, mugulsibul, küüslauk, jahvatatud tšillipipar, jahvatatud paprika, tomat, vürtsköömen, koriander, kurkum, kookosjook, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	120,00	9,61	5,73	3,96	160,00	128,00	10,25	6,11	4,22
	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
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, söögisool	80,00	90,20	17,10	0,50	3,09	80,00	90,20	17,10	0,50	3,09
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82
	Kapsa-kurgi-tomatisalat	Valge epeakapsas, tomat, kurk, toiduõli, sidrunimahl, söögisool	100,00	29,20	3,22	1,13	0,82	100,00	29,20	3,22	1,13	0,82
	Porgand / lillkapsas / roheline sibul		100,00	35,20	5,39	0,36	1,80	100,00	35,20	5,39	0,36	1,80
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Musta sõstramahlajook	Musta sõstra mahl 100% naturaalne, vesi	50,00	10,00	2,00	0,10	0,28	50,00	10,00	2,00	0,10	0,28
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Nuikapsas		70,00	16,90	2,94	0,14	0,35	100,00	24,14	4,20	0,20	0,50
	Ploom		70,00	34,51	6,97	0,45	0,00	70,00	34,51	6,97	0,45	0,00
		Kokku:		**627,72**	**80,28**	**22,08**	**20,80**		**706,39**	**91,93**	**24,28**	**23,03**
Teisipäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Borš sealihaga	Sealiha, kartul, loorber, mugulsibul, must pipar, valge peakapsas, peet, petersell, porgand, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, suhkur, tomatipüree	250,00	149,00	12,10	6,78	8,80	350,00	208,60	16,94	9,49	12,32
Taimetoit / Valik II	Aedviliasupp kinoaga	Kartul, kinoa, rohelised herned, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	192,00	26,50	5,86	5,78	350,00	268,80	37,10	8,20	8,09
	Hapukoor, R 10% (L)		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
	Rukkileivakreem (G)	**Rukkileib**, õun, õunamahl, vesi, suhkur, **nisumanna**, vanillisuhkur, kaneel	120,00	169,00	38,10	0,32	1,83	120,00	169,00	38,10	0,32	1,83
	Piim, magustoidule (L)		60,00	34,70	3,18	1,56	1,98	60,00	34,70	3,18	1,56	1,98
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Ürdivõi (L)	**Või**, oliiviõli, vesi, söögisool, ürdid	10,00	68,60	0,01	7,56	0,05	20,00	137,20	0,01	15,12	0,11
	Porgandihummus	Porgand, kikerhernes, sidrunimahl, küüslauk, vürtsköömned, **seesamiseemned**, jahvatatud paprika, oliiviõli, söögisool, vesi	10,00	14,50	0,80	0,97	0,37	20,00	29,00	1,61	1,93	0,74
	Kurgiviilud võileivale		12,00	1,18	0,17	0,00	0,08	12,00	1,18	0,17	0,00	0,08
	Kaalikas		70,00	24,94	4,35	0,07	0,77	100,00	35,63	6,21	0,10	1,10
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
		Kokku:		**575,36**	**76,89**	**20,67**	**16,51**		**753,37**	**89,63**	**32,14**	**21,50**
Kolmapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Pitsakattega ahjukala (L, PT)	Valge **kalafilee**, tomatipüree, **juust**, puna, basiilik, söögisool, suhkur, must pipar	80,00	94,40	1,28	3,16	15,20	100,00	118,00	1,60	3,95	19,00
Taimetoit / Valik II	Köögivilja-riisi-juustukotlet (G, L, PT)	Riis, porgand, kõrvits, kartul, roheline hernes, mugulsibul, küüslauk, **kanamuna**, **juust**, **nisujahu**, tüümian, basiilik, söögisool, must pipar	80,00	122,00	12,20	5,13	5,30	80,00	122,00	12,20	5,13	5,30
	Soe rööskoorekaste peterselliga (G,L)	Röösk **koor**, **piim**, **nisujahu**, toiduõli, vesi, söögisool, peterselliga	50,00	79,50	4,33	6,19	1,50	50,00	79,50	4,33	6,19	1,50
	Köögiviljaseguu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	50,00	21,10	2,58	0,22	1,38	50,00	21,10	2,58	0,22	1,38
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79
	Nuikapsa salat ananassiga	Nuikapsas, ananass	100,00	28,20	5,38	0,18	0,42	100,00	28,20	5,38	0,18	0,42
	Spinat, kõrvits, valge redis		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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	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
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,42	100,00	32,43	5,60	0,20	0,00
	Apelsin		70,00	29,89	7,14	0,07	0,77	70,00	29,89	7,14	0,07	0,77
		Kokku:		**653,68**	**75,22**	**23,38**	**32,69**		**711,63**	**82,45**	**24,43**	**36,78**
Neljapäev	**Lõunasöök / supp**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kanasupp Vahemere ürtidega	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, **varsseller**, toiduõli, vesi, pune, tüümian, basiilik, söögisool, must pipar, petersell	250,00	123,00	11,10	2,76	12,30	350,00	172,20	15,54	3,86	17,22
Taimetoit / Valik II	Mehhikopärane oasupp	Punane uba, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, jahvatatud tšillipipar, vürtsköömen, pune, söögisool, must pipar	250,00	120,00	14,40	2,87	5,84	350,00	168,00	20,16	4,02	8,18
	Maitseroheline	Till, petersell	2,00	0,68	0,02	0,02	0,07	2,00	0,68	0,02	0,02	0,07
	Mango-jogurti-tšiapuding (L)	Maitsestamata **jogurt**, mango, tšiaseemned, suhkur, vanillisuhkur, sidrunimahl	160,00	205,00	20,20	8,88	7,41	160,00	205,00	20,20	8,88	7,41
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Leivamäärе (L)	**Või**, oliiviõli, toiduõli	10,00	82,20	0,04	9,10	0,04	20,00	164,40	0,08	18,20	0,08
	Toorjuustu-ürdimäärе (L)	Maitsestamat **toorjuust**, murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, oliiviõli, must pipar	10,00	20,60	0,40	1,78	0,71	20,00	41,20	0,80	3,56	1,42
	Paprikaviilud võileivale		12,00	3,22	0,49	0,02	0,12	12,00	3,22	0,49	0,02	0,12
	Valge rõigas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,30
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**536,49**	**55,05**	**23,06**	**22,89**		**713,11**	**65,16**	**35,25**	**28,78**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea- ja veisehakkliha, porgand, mugulsibul, **riivsai**, **kanamuna**, vesi, must pipar, söögisool, toiduõli	80,00	137,00	4,95	8,16	10,40	100,00	171,25	6,19	10,20	13,00
Taimetoit / Valik II	Läätse-hirsi pikkpoiss (PT)	Läätsed, hirsihelbed, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool	80,00	117,00	16,90	2,73	4,81	100,00	146,25	21,13	3,41	6,01
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	**Hapukoor**, maitsestamata **jogurt**, küüslauk, till, petersell, söögisool	30,00	41,60	1,28	3,61	1,00	50,00	69,33	2,13	6,02	1,67
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	50,00	29,00	2,45	1,62	0,54	80,00	46,40	3,92	2,59	0,86
	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
	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
	Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	30,00	13,44	4,37	0,20	1,30
	Peedisalat marineeritud sibulaga	Peet, marineeritud punane sibul *(punane mugulsibul, sidrunimahl, must pipar, vesi, õunaäädikas, suhkur, söögisool)*	100,00	39,30	6,69	0,21	1,48	100,00	39,30	6,69	0,21	1,48
	Jäämsalat, tomat, kaalikas		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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Maasika-banaani smuuti keefiriga (L)	**Keefir**, banaan, maasikas, vesi	100,00	50,60	6,48	1,58	2,38	150,00	75,90	9,72	2,38	3,57
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Varsseller		70,00	9,00	1,54	0,07	0,34	100,00	12,86	2,20	0,10	0,21
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
		Kokku:		**656,68**	**76,91**	**26,59**	**25,76**		**837,29**	**98,22**	**34,00**	**31,99**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**609,99**	**72,87**	**23,16**	**23,73**		**744,36**	**85,48**	**30,02**	**28,42**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**47,78**	**34,17**	**15,56**			**45,93**	**36,30**	**15,27**
		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**

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

Toitevääruse 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.

Dussmann
FOOD SERVICES

50-80% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

Koolilõuna menüü

Tartu Mart Reiniku Kool

48. nädal 23.11-27.11.2026

			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Bõfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, **nisujahu**, **hapukoor**, vesi, toiduõli, **sinepipulber**, petersell, must pipar, söögisool	150,00	196,00	7,11	15,10	7,41	160,00	209,07	7,58	16,11	7,90
Taimetoit / Valik II	Koorekaste läätsedega (G, L)	Läätsed, mugulsibul, **nisujahu**, vesi, **hapukoor**, must pipar, söögisool, petersell	150,00	135,00	15,30	4,89	6,49	160,00	144,00	16,32	5,22	6,92
	Brokoli, aurutatud		80,00	38,20	3,07	0,58	4,13	100,00	47,75	3,84	0,72	5,16
	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
	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
	Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	30,00	13,44	4,37	0,20	1,30
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, värske kurk, toiduõli	100,00	34,90	2,57	2,08	0,77	100,00	34,90	2,57	2,08	0,77
	Hiina kapsas / roheline hernes / läätsed		100,00	79,20	10,90	0,48	5,85	100,00	79,20	10,90	0,48	5,85
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Õunamahlajook	Õunamahl 100% naturaalne, vesi	50,00	10,35	2,59	0,00	0,13	50,00	10,35	2,59	0,00	0,13
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Kaalikas		70,00	24,90	4,35	0,07	0,77	100,00	35,57	6,21	0,10	1,10
	Õun		70,00	33,7	7,64	0	0	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
		Kokku:		**694,28**	**80,58**	**27,42**	**28,41**		**809,20**	**95,91**	**31,60**	**32,02**
Teisipäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Ahjus küpsetatud valge kala sidrunivõiga (L, PT)	Valge **kalafilee**, **või**, toiduõli, till, petersell, sidrunimahl, sidrunikoor, söögisool, must pipar	80,00	139,00	0,11	7,96	16,60	100,00	173,75	0,13	9,95	20,75
Taimetoit / Valik II	Herne- ja aedviljahautis (L)	Rohelised herned, suvikõrvits, porgand, toiduõli, **toidukoor**, must pipar, söögisool, maitseroheline	150,00	125,00	8,55	7,31	3,94	160,00	133,33	9,12	7,80	4,20
	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
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	80,00	41,10	5,97	0,90	1,06	100,00	51,38	7,46	1,12	1,33
	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
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	86,70	14,00	1,60	3,11	100,00	108,38	17,50	2,00	3,89
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli	100,00	38,30	4,80	1,20	0,79	100,00	38,30	4,80	1,20	0,79
	Peet / rukola / mais		100,00	52,10	7,35	0,77	2,43	100,00	52,10	7,35	0,77	2,43
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	5,00	30,57	0,07	2,67	1,28
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Valge rõigas		70,00	13,20	2,03	0,07	0,56	100,00	18,86	2,90	0,10	0,80
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
		Kokku:		**678,08**	**76,65**	**24,73**	**31,02**		**800,93**	**93,11**	**28,53**	**36,37**
Kolmapäev	**Lõunasöök / supp / kadripäev**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Kadripäeva 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
Taimetoit / Valik II	Kaalikapüreesupp (L)	Kaalikas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, muskaatpähkel	250,00	157,00	19,00	5,63	5,27	350,00	219,80	26,60	7,88	7,38
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Petersell	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
	Pohla-kamavaht (G, L)	Maitsestamat **jogurt**, **keefir**, rõõsk **koor**, **kamajahu** (**nisu**, **rukis**, **oder**, hernes)	160,00	204,00	17,50	11,10	6,50	160,00	204,00	17,50	11,10	6,50
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Karask (G, L, M)	Kartul, **keefir**, **hapukoor**, **odrajahu**, **nisujahu**, **kanamuna**, rapsiõli, söögisooda, sool, suhkur	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33
	Tomativiilud võileivale		15,00	3,28	0,53	0,05	0,09	15,00	3,28	0,53	0,05	0,09
	Valge peakapsas		70,00	21,20	3,46	0,07	0,84	100,00	4,69	0,75	0,06	0,13
	Õun		70,00	33,7	7,64	0	0	70,00	21,20	3,46	0,07	0,84
		Kokku:		**509,81**	**55,30**	**22,89**	**16,85**		**565,12**	**62,66**	**25,18**	**18,74**
Neljapäev	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Rebitud sealiha (PT)	Sealiha, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslauk, suhkur, õunamahl	50,00	131,00	2,08	8,59	11,20	60,00	157,20	2,50	10,31	13,44
Taimetoit / Valik II	Kapsapikkpoiss (G, M, PT)	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, läätsed, küüslauk, **kanamuna**, **nisujahu**, **riivsai**, toiduõli, söögisool, must pipar, till	50,00	45,80	6,22	1,16	1,83	60,00	54,96	7,46	1,39	2,20
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamata **jogurt**, roheline sibul, till, suhkur, söögisool	30,00	17,28	1,49	0,80	1,02	30,00	17,28	1,49	0,80	1,02
	Hernes, porgand, mais, aurutatud	Roheline hernes, porgand, mais	80,00	45,20	6,51	0,47	1,97	80,00	45,20	6,51	0,47	1,97
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	115,00	21,40	1,07	3,84	100,00	143,75	26,75	1,34	4,80
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, sool, vesi	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, suhkur, sidrunimahl, õun, **hapukoor**	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
	Kapsas, hapukurk, kõrvits		100,00	58,70	1,63	0,13	0,90	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,42	100,00	32,43	5,60	0,20	0,60
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
		Kokku:		**693,79**	**75,78**	**23,35**	**27,46**		**883,79**	**365,35**	**321,73**	**326,85**
Reede	**Lõunasöök / praad**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Valik I	Pilaff kanalihaga	Riis, kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, must pipar, söögisool, petersell	250,00	232,00	47,90	5,20	15,10	350,00	324,80	67,06	7,28	21,14
Taimetoit / Valik II	Kikerherne-porgandikotlet (G, M PT)	Kikerhernes, porgand, täistera **nisujahu**, mugulsibul, **kanamuna**, söögisool, must pipar, petersell	50,00	71,00	9,09	1,38	3,35	50,00	71,00	9,09	1,38	3,35
	Küüslauqu-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, söögisool	50,00	63,90	6,96	3,43	1,28	50,00	63,90	6,96	3,43	1,28
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	80,00	63,04	7,60	2,50	1,35	80,00	63,04	7,60	2,50	1,35
	Kaalika-mangosalat	Kaalikas, mango	100,00	40,40	7,46	0,17	1,00	100,00	40,40	7,46	0,17	1,00
	Jäässalat / tomat / lillkapsas		100,00	23,40	3,85	0,21	1,13	100,00	23,40	3,85	0,21	1,13
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	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
	Astelpaju-banaani-õuna-porgandi smuuti	Banaan, õun, astelpaju, porgand, vesi	50,00	21,80	4,41	0,17	0,26	50,00	21,80	4,41	0,17	0,26
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Kurk		70,00	9,80	2,10	0,00	0,00	100,00	14,00	3,00	0,00	0,00
	Melon		70,00	19,10	3,84	0,11	0,45	70,00	19,10	3,84	0,11	0,00
		Kokku:		**633,69**	**95,12**	**22,88**	**24,59**		**755,31**	**120,41**	**25,16**	**30,90**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**641,93**	**76,68**	**24,25**	**25,67**		**762,87**	**147,49**	**86,44**	**88,98**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**47,78**	**34,00**	**15,99**			**77,33**	**101,98**	**46,65**
		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**

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 toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus
Toiteväärtused 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

Koolipuuviljа ja -köögiviljа 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.