Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
45. nädal 02.11-06.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste köögiviljadega (G, L)	Kanaliha, **piim**, **toidukoor**, **nisujahu**, toiduõli,söögisool, must pipar, petersell,porgand, lillkapsas, brokkoli	150,00	150,77	7,13	10,69	6,99
	Riis, keedetud	riis, söögisool, vesi, toiduõli	75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Kapsasalat tomatiga	kapsas, tomat, toiduõli	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Valge redis, mais		150,00	33,98	8,67	0,15	1,15
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Õun		100,00	165,35	15,66	8,48	6,44
		Kokku:		**648,62**	**70,02**	**30,04**	**23,95**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Äzuu sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, till), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	350,00	326,82	42,26	11,33	13,16
	Kaalikas, küpsetatud	Kaalikas, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, oliiviõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul	Pastinaak, marineeritud sibul (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Pirn		100,00	164,35	15,66	8,48	6,44
		Kokku:		**772,87**	**92,31**	**35,36**	**24,58**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, kartul, hapukurk, mugulsibul, viiner, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell	300,00	195,00	12,20	10,70	11,70
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellikissell moosiga (L)	Piim, vesi, maisitärklis, suhkur,	160,00	137,00	26,70	2,11	2,64
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Apelsin		100,00	62,29	15,64	0,27	1,37
		Kokku:		**544,81**	**80,87**	**16,91**	**20,55**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Lõhekaste (G, L)	**Lõhe, piim, toidukoor,nisujahu**, vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	150,00	308,25	22,45	16,10	17,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Tatar, keedetud		75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Köögiviljad, aurutatud		100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Nuikapsa salat	Nuikapsas, till, toiduõli	100,00	20,46	4,84	0,10	0,76
	Hiina kapsas, peet	hiinakapsas, peet	150,00	60,29	12,43	0,95	2,55
	Salatikaste		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Ploom		100,00	56,18	14,23	0,41	0,85
		Kokku:		**839,37**	**104,20**	**32,53**	**33,86**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	Veisehakkliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	350,00	437,29	61,88	13,06	18,22
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Punane kapsas, porrulauk		150,00	96,88	20,50	0,37	6,55
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	22,55	13,94	0,10	0,80
		Kokku:		**810,18**	**115,22**	**30,14**	**33,12**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**731,45**	**100,09**	**26,53**	**29,18**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenerglast (%E)			**54,74**	**32,64**	**15,96**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonallilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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

Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ÖKO MAHE

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
46. nädal 09.11-13.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kalakarri	**Valge kalafilee**, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, **punane karripasta,** maisitärklis, vesi, laimimahl, must pipar, söögisool, petersell	150,00	135,33	5,63	8,03	10,78
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Herned, aurutatud		100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
	Peedisalat	Peet,	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Kapsas, tomat		150,00	61,21	12,35	0,55	4,19
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20
		Kokku:		**791,11**	**113,41**	**26,56**	**30,81**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Koorene kanakaste	Kanaliha, nisujahu, piim, toidukoor, mugulsibul,, vesi, till, söögisool, must pipar	150,00	186,94	11,22	13,65	5,95
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
	Kahe kapsa salat ürdiõliga	punane kapsas, valge kapsas	100,00	53,87	9,01	2,16	0,79
	marineeritud kurk, uba		150,00	99,47	20,17	0,55	6,70
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	63,61	17,48	0,10	1,30
		Kokku:		**783,25**	**98,43**	**35,22**	**25,57**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), vesi, **odrakruup**,söögisool, toiduõli, petersell	350,00	297,15	25,00	12,60	19,00
	Riisivaht marjadega (L, VS)	Riis, **piim** , vesi, **vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur, söögisool, marjad	160,00	267,36	24,32	14,93	8,58
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Apelsin		100,00	54,09	13,14	0,27	1,27
		Kokku:		**691,25**	**77,90**	**28,26**	**31,46**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **hapukoor**, vesi, toiduõli, **nisujahu**, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	150,00	107,48	4,52	7,76	5,13
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Köögiviljasegu, aurutatud		100,00	42,17	8,64	0,44	2,76
	Redise-tomatisalat (L)	Tomat, redis, till, söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39
	Kikerherned peterselli ja küüslauguga, peet		150,00	57,52	11,08	0,98	3,04
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	60,38	16,86	0,20	0,81
		Kokku:		**735,33**	**96,10**	**29,19**	**27,79**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Värskekapsa-hakklihahautis (segahakkliha)	Valge peakapsas,segahakkliha, mugulsibul, till, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	260,78	10,64	9,13	33,73
	Kartul, aurutatud	Kartul, **piim**, **või**, söögisool, vesi	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Kinoa, aurutatud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88
	Porgandi-apelsinisalat	porgand, apelsin	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94
	Mais, valge redis		150,00	78,99	17,63	0,95	2,75
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
		Kokku:		**852,23**	**97,54**	**31,71**	**49,38**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**770,63**	**96,67**	**30,19**	**33,00**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**50,18**	**35,26**	**17,13**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
47. nädal 16.11-20.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	150,00	138,35	11,31	5,88	9,69
	Pasta (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), vesi, toiduõli, söögisool	75,00	113,00	19,70	1,94	3,42
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Peet, nuikapsas		150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	57,85	15,44	0,20	0,50
		Kokku:		**736,23**	**102,40**	**25,29**	**27,46**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hakklihakaste (L, G)	Segu hakkaliha, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, **või**, söögisool, must pipar, nisujahu, piim, toidukoor	150,00	213,13	9,23	11,36	18,27
	Kartul, aurutatud	Kartul, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian	100,00	44,60	6,16	1,22	0,66
	Peedisalat	Keedupeet, suhkur, söögisool	100,00	54,35	13,42	0,19	1,01
	Valge peakapsas, tomat		150,00	50,21	11,12	0,34	2,24
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	46,88	12,86	0,10	1,01
		Kokku:		**782,63**	**92,35**	**32,09**	**33,74**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Selge kalasupp	**Lõhe**, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, loorber	300,00	339,00	29,30	13,90	18,86
	Piimakissell toormoosiga(L,)	Piim, vesi, suhkur, vanillisuhkur, söögisool,maisitärklis, marjad	160,00	222,08	44,80	3,01	4,03
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	66,05	17,94	0,20	0,60
		Kokku:		**774,53**	**122,74**	**18,14**	**28,03**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjus küpsetatud sealiha	Sealiha, **sinepiseemned**, küüslauk, sidrunimahl, mesi, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	214,00	11,89	10,39	16,20
	Soe praeleemekaste (G, L)	Praeleem, vesi, **kohvikoor**, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	45,70	2,55	3,60	0,98
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Porgandi-ananassisalat		100,00	32,05	7,85	0,25	0,93
	Peet, uba		150,00	69,13	16,58	0,17	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Apelsin		100,00	60,13	14,58	0,17	1,97
		Kokku:		**780,58**	**93,90**	**31,63**	**33,00**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kana-paprikakaste (L, G)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, **nisujahu**, **toidukoor**, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	199,39	13,88	12,16	10,58
	Riis, aurutatud	Riis, vesi , söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, toiduõli, söögisool	75,00	113,00	19,70	1,94	3,42
	Hiinakapsasalat tilliga	Hiinakapsas,till, toiduõli	100,00	61,86	6,71	4,02	0,59
	Tomat, mais		150,00	70,24	13,15	1,45	4,18
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	63,61	17,48	0,10	1,31
		Kokku:		**843,87**	**108,67**	**36,38**	**28,46**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**783,57**	**104,01**	**28,71**	**30,14**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**53,10**	**32,97**	**15,39**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliikku tooraine

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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

Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE öko

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
48. nädal 23.11-27.11.2026

Esmaspäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Sealihakaste porgandi ja paprikaga (L,G)	Sealiha, porsand, munutsibul, küüslauk, paprika, vesi, söödasool, must pipar,nisujahu, päm, hapukoor	150,00	74,66	6,30	3,17	6,27
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söödasool	75,00	96,60	21,50	0,23	1,88
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Herned, aurutatud	Herned, toiduõli, söödasool	100,00	35,60	6,16	0,22	0,68
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas porrulauk		150,00	62,27	12,46	0,59	4,79
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,38	0,04
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	52,55	13,93	0,10	0,80
		Kokku:		**643,70**	**98,59**	**18,68**	**24,86**

Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge **kala**, **nisujahu**, toiduõli, **piim**, **toidukoor**, söögisool, must pipar, till	150,00	245,14	14,71	14,17	13,57
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,93	1,78
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	113,00	19,70	1,94	3,42
	Porgandisalat	Porsand	100,00	20,48	4,88	0,12	0,84
	Kurk, mais		150,00	63,49	13,98	0,83	2,30
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,38	0,04
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:		**776,82**	**94,37**	**33,01**	**29,19**

Kolmapäev	**Lõunasöök- Kadripäev ERIMENÜÜ**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kana-kruubisupp (G)	Kanaliha, **odrakruup**, kartul, porsand, munutsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, söödasool, must pipar	350,00	165,20	16,94	7,35	6,58
	Pohla-kamaraght (G, L)	Mahesitamata **jogurt**, **kefir**, **vahukoor**, **kamajahu** (**rõsu**, **rukis**, **oder**, hernes), pohlad, suhkur, jäätelitin, vesi	160,00	204,00	17,50	11,10	6,50
	Karask (G, L, M)	**Kefir**, **odrajahu**, **nisujahu**, **kanamuna**, **hapukoor**, **või**, söögisool, suhkur, söögisooda	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	66,05	17,94	0,20	0,69
		Kokku:		**585,80**	**77,74**	**22,13**	**18,62**

Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	MENTORPÄEVAD		300,00	144,00	14,60	2,29	12,80
			75,00	54,40	11,80	0,68	1,42
			75,00	52,95	8,33	1,09	1,08
			100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
			100,00	14,30	2,65	0,15	1,05
			150,00	41,38	9,35	0,26	1,89
			50,00	51,40	1,25	2,20	6,65
			10,00	49,88	0,39	5,38	0,04
			15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
			100,00	27,00	6,40	0,20	1,00
			105,00	63,44	15,20	0,14	0,84
		Kokku:		**723,89**	**94,92**	**21,31**	**34,69**

Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	MENTORPÄEVAD		300,00	474,00	66,50	13,20	19,19
			100,00	67,81	16,74	0,63	1,79
			100,00	60,75	8,70	3,14	0,78
			150,00	51,28	8,30	0,55	4,83
			10,00	49,88	0,39	5,38	0,04
			15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
			100,00	30,24	7,44	0,19	1,20
			70,00	27,98	9,36	0,05	0,21
		Kokku:		**926,28**	**132,09**	**31,46**	**34,39**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**731,30**	**99,54**	**26,32**	**28,37**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**54,45**	**31,16**	**15,52**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kööginpersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades põhivajaduse vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandussaaduste tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist tooraine, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
49. nädal 30.11-04.12.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, **nisujahu**, **hapukoor**, vesi, söögisool, must pipar	150,00	185,63	8,86	11,43	10,87
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Pasta, keedetud (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	75,00	113,00	19,70	1,94	3,42
	Kapsa salat ananassiga	Kapsas, ananass, oliiviõli	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94
	Peet, hernes		150,00	50,45	11,45	0,28	2,34
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	1,00	1,20
		Kokku:		**759,45**	**90,89**	**33,76**	**27,54**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)	Kanakintsuliha, küüslauk, mangopüree 100% naturaalne, sidrunimahl, toiduõli, tšilli, söögisool, must pipar,	70,00	182,95	16,33	6,34	18,18
	Soe valge kaste peterselliga (G, L)	**Piim**, toiduõli, **nisujahu**, söögisool, must pipar, petersell	50,00	69,74	5,41	4,50	1,99
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur,** vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Punase kapsa salat	Punane kapsas, õli,ürdid	100,00	33,37	7,72	0,17	1,43
	Porgand, kurk		150,00	28,55	7,05	0,15	1,05
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	46,88	12,86	1,00	1,01
		Kokku:		**815,25**	**109,62**	**29,63**	**35,93**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, puljong, **nisujahu**, loorber, söögisool, must pipar, petersell	350,00	253,70	33,23	7,31	12,30
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mahlatarretis vahukoorega (L)	Õunamahl, mustsõstramahl, vesi, suhkur, želatiin, **vahukoor**	160,00	150,00	16,10	7,14	5,36
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Banaan		100,00	79,71	19,70	0,34	1,16
		Kokku:		**681,01**	**97,00**	**22,62**	**24,86**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunilihakaste (G, L)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, tomatipasta,vesi, söögisool,must pipar, piim, hapukoor	150,00	474,08	69,28	14,49	20,15
	Tatar, keedetud	tatar, söögisool	75,00	13,40	2,19	0,53	0,32
	Kartul, aurutatud	kartul, söögisool	75,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Porgandisalat		100,00	38,30	7,38	1,20	0,79
	Kapsas,tomat		150,00	49,60	9,64	0,92	2,35
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	69,28	18,56	0,10	1,10
		Kokku:		**918,12**	**129,43**	**33,96**	**33,27**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kala-kartuliroog porru ja tilliga (L)	valge kala, lõhe, kartul, porru, mugulsibul, toiduõli, toidukoor	300,00	321,18	52,77	6,30	14,98
	Kaalikas, röstitud	kaalikas, toiduõli, ürdid	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32
	Peedisalat	peet	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Nuikapsas, oad	nuikapsas, rohelised oad	150,00	52,38	11,43	0,25	2,85
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
							0,50
	Pirn		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:		**731,00**	**104,91**	**24,48**	**27,91**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**780,97**	**106,37**	**28,89**	**29,90**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**54,48**	**33,29**	**15,31**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
50. nädal 07.12-11.12.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu kanapada seesamiseemnetega	Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, **seesamiseemned**, petersell	150,00	176,73	22,91	7,50	6,81
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas, toiduõli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59
	Marineeritud šampinjonid, valge redis		150,00	29,59	6,82	0,20	1,85
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20
		Kokku:		**753,36**	**117,82**	**23,91**	**22,70**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene veisehakklihakaste peterselliga (G, L)	Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, toidu**koor**, toiduõli, **nisujahu,** vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	263,96	16,92	15,80	10,70
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Peedisalat	Keedupeet	100,00	40,70	9,13	0,25	1,72
	Kikerhernes, tomat	Kikerhernes, tomat	150,00	50,37	11,26	0,57	2,07
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	63,61	17,48	0,10	1,31
		Kokku:		**753,26**	**95,04**	**31,09**	**25,97**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp sealihaga	Valge peakapsas, kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell, till	350,00	247,00	17,30	13,10	13,20
	Mannavaht piimaga (G,L)	Marjad, manna, suhkur,vesi	160,00	352,00	45,40	13,50	10,30
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Apelsin		100,00	62,29	15,64	0,27	1,37
		Kokku:		**733,94**	**93,78**	**27,34**	**27,48**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud kalapala	Kalapala	70,00	386,78	57,72	12,50	13,39
	Soe valge kaste	Piim,hapukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool,mugulsibul	50,00	45,94	3,01	3,20	1,34
	Kartul, aurutatud	Kartul, söögisool	75,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool.toiduõli	75,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Porgandisalat, kõrvits, nuikapsas	Porgand, kõrvits, nuikapsas	250,00	26,55	5,40	0,35	1,50
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	60,38	16,86	0,20	0,81
		Kokku:		**804,77**	**111,86**	**30,54**	**26,90**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisi-köögiviljaroog kanaga	kana, riis, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herned, tomatipasta,toiduõli, söögisool, must pipar	300,00	189,64	12,67	13,99	23,49
	Lillkapsas,aurutatud	lillkapsas	100,00	190,30	34,30	2,77	5,33
	Jääsalatisegu	Jääsalat	100,00	18,48	2,83	0,37	1,63
	Peet, kurk		150,00	44,26	10,81	0,10	1,60
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
		Kokku:		**709,46**	**90,59**	**31,16**	**39,33**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**750,96**	**101,82**	**28,81**	**28,48**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**54,23**	**34,53**	**15,17**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
51. nädal 14.12-18.12.2026

Esmaspäev	Lõunaeõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste subtatud kastuse (G, L)	Kanaliha, **piim**, sulatatud **jahust** R 9%, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	150,00	233,98	12,85	14,28	13,48
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,83	2,93	3,59
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,88	0,47	2,27
	Roosakapsas, aurutatud	Roosakapsas	100,00	45,80	3,88	0,55	4,06
	Kapsa salat ananassiga	Kapsas, ananass, toiduõli	100,00	41,31	5,18	2,13	0,94
	Poet, hernes		150,00	50,45	11,45	0,28	2,34
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seaplutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,29
		Kokku:		**866,23**	**99,69**	**37,24**	**35,23**

Teisipäev	Lõunaeõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	**Valge kala**, toiduõli, **nisujahu**, **piim**, **toidukoor**, söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	150,00	293,31	16,48	16,48	15,29
	Kartul, keedetud	Kartul, vesi, söögisool	75,00	118,75	20,27	3,58	1,72
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	68,64	10,20	1,74	2,33
	Ahjuköögiviljad aurutatud		100,00	70,65	14,93	1,45	1,44
	Porgandisalat	Porgand,	100,00	33,37	7,72	0,17	1,43
	Redi, kurk		150,00	28,55	7,05	0,15	1,09
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seaplutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	46,88	12,88	0,10	1,01
		Kokku:		**899,31**	**105,73**	**42,16**	**30,71**

Kolmapäev	Lõunaeõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestronesupp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, **pasta** (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, pomidorikuubik, mugulsibul, köögiviljasegu, tomatipasta, toiduõli, vesi, veiseesifoond, söögisool, must pipar, tüümian, oune, basiilik	300,00	273,90	28,46	11,67	12,26
	Mustika panna cotta (L)	Maitsestamata **jogurt**, **piim**, mustikas, **vahukoor**, želatiin, vesi, vaniljesuhkur, suhkur	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	Rukkileiva- ja seaplutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,15	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	57,85	15,44	0,20	0,59
		Kokku:		**660,75**	**92,90**	**21,95**	**23,21**

Neljapäev	Lõunaeõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine riisiroog kanahakklihaga	Broilerihakkliha, mugulsibul, riis, tomatipasta, purustatud tomat, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	300,00	406,79	68,94	3,98	24,94
	Suvikõrvitsa-kurdisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Mais, marineeritud punane sibul	Mais, marineeritud punane sibul, (punane sibul, sidrunimahl, õunasäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	150,00	82,40	12,90	1,00	3,01
	Salatikaste	Õunamahl, õunasäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seaplutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	60,38	16,88	0,20	0,81
		Kokku:		**803,04**	**117,68**	**21,79**	**36,31**

Reede	Lõunaeõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Jõuluroaad (PT)	Sealiha, sinepiseemned, köögiviljad, sidrunimahl, mesi, toiduõli, söögisool, must pipar,	70,00	119,50	0,88	7,45	12,38
	Kartul, aurutatud	Kartu, vesi. söögisool	150,00	54,40	11,88	0,08	1,42
	Hapukapsas	Hapukapsas, õunamahl, mugulsibul, porgand, suhkur, söögisool, toiduõli	100,00	28,60	2,77	1,58	0,44
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	50,00	125,00	16,58	4,42	4,18
	Marinaeeritud kõrvits		100,00	123,00	15,85	3,98	4,29
	Salatikaste		5,00	32,15	0,09	3,53	0,03
	Seemneseau		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Piparkook (G, L, M) 2 tk		12,00	56,50	8,05	2,25	0,88
	Rukkileiva- ja seaplutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Mandariin		100,00	54,09	13,14	0,27	1,27
		Kokku:		**757,59**	**84,38**	**31,14**	**31,20**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**797,38**	**99,08**	**30,86**	**31,33**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E):			**50,09**	**34,83**	**15,72**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena:		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt lauda saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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