

Nädala menüü

	Esmaspäev 16.05.2022	Teisipäev 17.05.2022	Kolmapäev 18.05.2022	Neljapäev 19.05.2022	Reede 20.05.2022
Hommiüksööök	Kaerahelbepuder 250g Või 10g Koduaiamoos 20g Võileib vorstiga 50g Tee piimaga200/g	Hiirispuder 250g Moos 10g Või 10g Võisai_juustuga Kakao200/g	Riisipuder 250g Võileib singiga 45g Kohv piimaga 200g	Naturaalne omlett 120 g Võileib vorstiga 50g Roheline hernes 40g Tee 200/g	Mannapuder 250g Võisai kalaga sardiinid 40gr Kakao200/g
Vitamiinipaus	Õun Mandariin	Banaan Pirn	Apelsin Pirn	Melon Paprika	Õun Mandariin
Lõunasööök	Kartuli-frikadellisupp 250g Hapukoor 20% 10g Kodujuust hapukoorega 100gr Piim 2.5% (PRIA) Kompott Isa Peenleib 20g	Riis keedetud 120gr Hiinakapsa-paprika-lehtsalat 60gr Praetud paneeritud kala 100 g Piim 2.5% 200g Tee meega200/g Seemne Ruks 30g	Guljašš veiseliha ja köögiviljadega 120g Tatar 120gr Hapukapsa-porgandi kapsasalat 60gr Kompott 200g Õige Must leib 20g Piim 2.5% 200g	Kodune peedisupp valgeoadega 250gr Pannkoogid 70g Hapukoor 20% 10g Moos 20gr Tee 200g Täistera rukkileib 30g Piim 2.5% 200g	Pilafkalkuniliha 250gr Hapukapsa-porgandi kapsasalat 60 g Piim 2.5% 200g Õige Must leib 20g Kiirsikompott 200g
Õhtuode	Juustusai Kakao 200g	Kakao 200g Sõbrakook 120 g	Viineripirukas 45 g Tee meega 200g	Mahlatarretis vahukoorega 100 g Kohv piimaga 200g	Magus Porgandikook 120gr Kakao200/g
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Kodune praad 60gr Makaronid 150gr Porgandi-porusibula-tomatsalat 60gr Tee meega200/g Seemne Ruks 30g	Kana-aedviljasupp sulajuustuga 250gr Mahlakissell 200gr Kohv piimaga 200g Õige Must leib 20g	Kapsarullid hakklhaga 200gr Õige Must leib 20g Kohv piimaga 200g	Viinerikaste 75gr Porgandi-porusibula-tomatsalat 60gr Kartulipüree 150g Isa Peenleib 20g Tee piimaga200/g	Hakklihapallid 100g Riis keedetud 120gr Isa Peenleib 20g Kakao 200g Hapukapsa-porgandi kapsasalat 40g

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Personal									
Energia	668kcal 2797kj	564kcal 2360kj	606kcal 2537kj	505kcal 2113kj	577kcal 2415kj			584kcal 2444kj	Okcal 0kj
Valgud	35.48g 21.23%	28.66g 20.33%	26.15g 17.25%	18.32g 14.51%	39.22g 27.17%			29.57g 20.25%	0 g
Rasvad	25.22g 33.96%	15.57g 24.86%	20.15g 29.91%	16.87g 30.05%	16.91g 26.37%			18.95g 29.20%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	74.87g 44.80%	77.29g 54.82%	80.11g 52.85%	70.00g 55.43%	67.05g 46.46%			73.86g 50.59%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	74.87g 44.8%	77.29g 54.82%	80.11g 52.85%	70g 55.43%	67.05g 46.46%			73.86g 50.59%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	682kcal 2854kj	567kcal 2371kj	574kcal 2400kj	501kcal 2097kj	566kcal 2370kj			578kcal 2419kj	Okcal 0kj
Valgud	34.22g 20.06%	25.29g 17.85%	23.18g 16.16%	18.21g 14.53%	34.48g 24.35%			27.07g 18.74%	0 g
Rasvad	23.16g 30.56%	13.80g 21.92%	16.76g 26.30%	16.56g 29.73%	14.10g 22.40%			16.88g 26.28%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	84.23g 49.38%	85.33g 60.23%	82.51g 57.54%	69.84g 55.73%	75.42g 53.26%			79.47g 54.99%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	84.23g 49.38%	85.33g 60.23%	82.51g 57.54%	69.84g 55.73%	75.42g 53.26%			79.47g 54.99%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	705kcal 2949kj	647kcal 2707kj	655kcal 2742kj	520kcal 2176kj	656kcal 2746kj			637kcal 2664kj	Okcal 0kj
Valgud	34.82g 19.76%	29.80g 18.42%	26.93g 16.43%	18.80g 14.46%	40.60g 24.75%			30.19g 18.96%	0 g
Rasvad	23.32g 29.78%	15.57g 21.67%	20.15g 27.67%	16.68g 28.86%	16.91g 23.20%			18.53g 26.18%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	88.90g 50.46%	96.91g 59.91%	91.57g 55.89%	73.72g 56.69%	85.41g 52.06%			87.30g 54.82%	0 g

Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	88.9g 50.46%	96.91g 59.91%	91.57g 55.89%	73.72g 56.69%	85.41g 52.06%			87.3g 54.82%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	2272kcal 9508kj	2197kcal 9193kj	1741kcal 7283kj	1750kcal 7322kj	1521kcal 6365kj			1896kcal 7934kj	0kcal 0kj
Valgud	80.74g 14.21%	76.66g 13.96%	69.15g 15.89%	65.76g 15.03%	70.92g 18.65%			72.65g 15.33%	0 g
Rasvad	87.45g 34.64%	67.81g 27.78%	53.61g 27.72%	81.72g 42.02%	42.14g 24.93%			66.55g 31.59%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	290.60g 51.15%	320.07g 58.27%	245.38g 56.39%	187.89g 42.95%	214.61g 56.43%			251.71g 53.10%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	290.6g 51.15%	320.07g 58.27%	245.38g 56.39%	187.89g 42.95%	214.61g 56.43%			251.71g 53.10%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevarühm									
Energia	368kcal 1539kj	511kcal 2140kj	423kcal 1768kj	423kcal 1770kj	558kcal 2333kj			457kcal 1910kj	0kcal 0kj
Valgud	9.98g 10.85%	14.96g 11.70%	25.30g 23.95%	14.56g 13.77%	22.67g 16.26%			17.49g 15.31%	0 g
Rasvad	14.02g 34.29%	17.98g 31.65%	14.62g 31.14%	20.83g 44.33%	18.85g 30.42%			17.26g 33.99%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	50.46g 54.86%	72.42g 56.65%	47.45g 44.92%	44.31g 41.90%	74.33g 53.32%			57.79g 50.59%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	50.46g 54.86%	72.42g 56.65%	47.45g 44.92%	44.31g 41.9%	74.33g 53.32%			57.79g 50.59%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print