

## Nädala menüü

	Esmaspäev 06.02.2023	Teisipäev 07.02.2023	Kolmapäev 08.02.2023	Neljapäev 09.02.2023	Reede 10.02.2023
Hommiüksööök	Mannapuder 250g Või 10g Koduaiamoos 20g Võileib singiga 45gr Tee piimaga200/g	Hiirispuder 250g Moos 20 g Või 10g Võisai juustuga 50 g Kakao200/g	Kaerahelbepuder 250g Võileib vorstiga 50g Kohv piimaga 200g	Naturaalne omlett 120g Võileib vorstiga 50g Roheline hernes 40g Tee 200/g	Riisipuder 250g Pitsa hakklihaga 75 g Kakao200/g
Vitamiinipaus	Õun Paprika	Pirn Banaan	Porgand 60g Pirn	Pirn Paprika	Õun Mandariin
Lõunasööök	Hapukapsasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr Kamavaht 100 g Piim 2.5% (PRIA)200 Kompott 200 g Isa Peenleib 20g	Hautatud kana porgandiga 120 g Tatar 120 g Hiinakapsa-paprika- lehtsalat 60 g Piim 2.5% 200g Tee meega200/g Seemne Ruks 30g	Aedviljakastmes hautatud saidafilee 100gr Kartulipüree 150g Peedi-õunasalat 60gr Kompott 200g Piim 2.5% 200g Õige Must leib 20g	Hernesupp 250 g Kodujuust hapukoorega 100 g Täistera rukkileib 30g Piim 2.5% 200g Tee 200g	Sealiha- šampinjonihaudis 120 g Tatar 120 g Piim 2.5% 200g Õige Must leib 20g Kiirsikompott 200g
Õhtuode	Kakao 200g Kohupiimakohuke küpsisega 45 g	Kakao 200g Pitsa hakklihaga 75g	Korzik 70gr Piim 2.5% 200g	Pannkoogid 70g Kohv piimaga 200g	Küpsis, pränik 75g Kommid 2tk Kakao200/g
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Hautatud sealiha koorekastmes 120 g> kooreklops> Tatar 120gr Värske kurgi-tomati salat 60gr Seemne Ruks 30g Tee meega200/g	Kartuli- frikadellisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr Vahukoor 20gr Kakaokissell 200gr Õige Must leib 20g	Pilaff 250 g Hapukurgi-porgandi- kapsasalat 60 g Õige Must leib 20g Tee 200/g	Kodused lihapallid 75gr Makaronid 150gr Peedi- küüslaugasalat 60gr Tee piimaga200/g Isa Peenleib 20g	Viinerikaste 50gr Sõmer riis 120 g Peedi-õunasalat 60 g Isa Peenleib 20g Kakao 200g

## 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									
<b>Energia</b>	<b>614kcal</b> <b>2569kj</b>	<b>607kcal</b> <b>2541kj</b>	<b>646kcal</b> <b>2701kj</b>	<b>717kcal</b> <b>2998kj</b>	<b>597kcal</b> <b>2499kj</b>			<b>636kcal</b> <b>2662kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>26.02g</b> 16.95%	<b>27.86g</b> 18.35%	<b>28.36g</b> 17.57%	<b>41.67g</b> 23.26%	<b>23.83g</b> 15.95%			<b>29.55g</b> 18.58%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>19.66g</b> 28.81%	<b>26.73g</b> 39.61%	<b>17.42g</b> 24.29%	<b>26.32g</b> 33.06%	<b>27.29g</b> 41.12%			<b>23.48g</b> 33.23%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>83.27g</b> 54.25%	<b>63.81g</b> 42.03%	<b>93.84g</b> 58.14%	<b>78.25g</b> 43.68%	<b>64.10g</b> 42.92%			<b>76.66g</b> 48.21%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>83.27g</b> 54.25%	<b>63.81g</b> 42.03%	<b>93.84g</b> 58.14%	<b>78.25g</b> 43.68%	<b>64.1g</b> 42.92%			<b>76.66g</b> 48.21%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
<b>Energia</b>	<b>645kcal</b> <b>2697kj</b>	<b>601kcal</b> <b>2516kj</b>	<b>608kcal</b> <b>2545kj</b>	<b>677kcal</b> <b>2831kj</b>	<b>585kcal</b> <b>2447kj</b>			<b>623kcal</b> <b>2607kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>26.04g</b> 16.16%	<b>24.72g</b> 16.44%	<b>24.81g</b> 16.31%	<b>38.63g</b> 22.83%	<b>22.19g</b> 15.18%			<b>27.28g</b> 17.51%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>18.73g</b> 26.16%	<b>22.74g</b> 34.03%	<b>14.92g</b> 22.08%	<b>23.67g</b> 31.48%	<b>22.42g</b> 34.50%			<b>20.50g</b> 29.61%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>92.94g</b> 57.68%	<b>74.46g</b> 49.53%	<b>93.67g</b> 61.60%	<b>77.29g</b> 45.68%	<b>73.58g</b> 50.32%			<b>82.39g</b> 52.90%	0 g

Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>92.94g</b> 57.68%	<b>74.46g</b> 49.53%	<b>93.67g</b> 61.6%	<b>77.29g</b> 45.68%	<b>73.58g</b> 50.32%			<b>82.39g</b> 52.90%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
<b>Energia</b>	<b>667kcal</b> <b>2791kj</b>	<b>690kcal</b> <b>2888kj</b>	<b>695kcal</b> <b>2907kj</b>	<b>696kcal</b> <b>2911kj</b>	<b>676kcal</b> <b>2830kj</b>			<b>685kcal</b> <b>2865kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>26.58g</b> 15.94%	<b>29.00g</b> 16.81%	<b>29.08g</b> 16.74%	<b>39.22g</b> 22.55%	<b>25.21g</b> 14.91%			<b>29.82g</b> 17.41%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>18.82g</b> 25.40%	<b>26.73g</b> 34.85%	<b>17.66g</b> 22.88%	<b>23.79g</b> 30.78%	<b>27.29g</b> 36.32%			<b>22.86g</b> 30.04%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>97.84g</b> 58.66%	<b>83.43g</b> 48.34%	<b>104.88g</b> 60.38%	<b>81.17g</b> 46.67%	<b>82.46g</b> 48.77%			<b>89.95g</b> 52.53%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>97.84g</b> 58.66%	<b>83.43g</b> 48.34%	<b>104.88g</b> 60.38%	<b>81.17g</b> 46.67%	<b>82.46g</b> 48.77%			<b>89.95g</b> 52.53%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
<b>Energia</b>	<b>1891kcal</b> <b>7914kj</b>	<b>2456kcal</b> <b>10278kj</b>	<b>2381kcal</b> <b>9963kj</b>	<b>2057kcal</b> <b>8605kj</b>	<b>2083kcal</b> <b>8717kj</b>			<b>2174kcal</b> <b>9095kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>67.01g</b> 14.17%	<b>86.74g</b> 14.13%	<b>87.95g</b> 14.77%	<b>95.49g</b> 18.57%	<b>64.35g</b> 12.35%			<b>80.31g</b> 14.78%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>64.67g</b> 30.77%	<b>103.41g</b> 37.89%	<b>75.65g</b> 28.59%	<b>93.10g</b> 40.74%	<b>74.66g</b> 32.25%			<b>82.30g</b> 34.07%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>260.34g</b> 55.05%	<b>294.69g</b> 47.99%	<b>337.13g</b> 56.63%	<b>209.21g</b> 40.69%	<b>288.54g</b> 55.40%			<b>277.98g</b> 51.15%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>260.34g</b> 55.05%	<b>294.69g</b> 47.99%	<b>337.13g</b> 56.63%	<b>209.21g</b> 40.69%	<b>288.54g</b> 55.4%			<b>277.98g</b> 51.15%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkpäevarühm									
<b>Energia</b>	<b>434kcal</b> <b>1816kj</b>	<b>630kcal</b> <b>2637kj</b>	<b>610kcal</b> <b>2554kj</b>	<b>527kcal</b> <b>2203kj</b>	<b>576kcal</b> <b>2410kj</b>			<b>555kcal</b> <b>2324kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>17.22g</b> 15.87%	<b>20.76g</b> 13.18%	<b>25.05g</b> 16.42%	<b>21.59g</b> 16.40%	<b>18.31g</b> 12.71%			<b>20.59g</b> 14.84%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>18.81g</b> 39.01%	<b>34.02g</b> 48.59%	<b>18.76g</b> 27.67%	<b>19.93g</b> 34.06%	<b>23.50g</b> 36.71%			<b>23.00g</b> 37.30%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>48.96g</b> 45.13%	<b>60.22g</b> 38.23%	<b>85.33g</b> 55.92%	<b>65.22g</b> 49.54%	<b>72.84g</b> 50.58%			<b>66.52g</b> 47.94%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>48.96g</b> 45.13%	<b>60.22g</b> 38.23%	<b>85.33g</b> 55.92%	<b>65.22g</b> 49.54%	<b>72.84g</b> 50.58%			<b>66.52g</b> 47.94%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print