

Nädala menüü

	Esmaspäev 25.09.2023	Teisipäev 26.09.2023	Kolmapäev 27.09.2023	Neljapäev 28.09.2023	Reede 29.09.2023
Hommiüksööök	Kaerahelbepuder 250g Või 10g Koduaiamoos 20g Võileib vorstiga 50g Tee piimaga200/g	Hiiripuder 250g Või 10g Moos 10g Võisai _juustuga Kakao200/g	Riisipuder 250g Võileib singiga 45g Kohv piimaga 200g	Neljaviljahelbepuder 250 g Võileib vorstiga 50g Tee 200/g	Mannapuder 250g Võisai juustuga 50 g Kakao200/g
Vitamiinipaus	Õun Paprika	Pirn Banaan	Paprika Pirn	Ploom Paprika	Õun Ploom
Lõunasööök	Bors,kapsa ja kartuliga,kanalihaga 250gr Hapukoor 20% 10g Kamavaht 100 g Piim 2.5% (PRIA) Kompott 200g Isa Peenleib 20g	Kurzame 120 g Sõmer riis 120 g Hiinakapsa-paprika- lehtsalat 60gr Piim 2.5% 200g Tee meega200/g Seemne Ruks 30g	Kartulipüree 150g Aedviljakastmes hautatud saidafilee 100 g Hapukapsa-porgandi kapsasalat 60gr Kompott 200g Piim 2.5% 200g Õige Must leib 20g	Kodune rossolnik 250 g Hapukoor 20% 20gr Kohupiim 100gr Tee 200g Moos 20 g Täistera rukkileib 30g Piim 2.5% 200g	Pilaff 250 g Hapukapsa- porgandi kapsasalat 60 g Piim 2.5% 200g Õige Must leib 20g Kiirsikompott 200g
Õhtuoode	Kakao 200g Sõrnikud 80 g	Kod.Juustusai 80gr Kakao 200 g	Kohv piimaga 200 g Rosinakissell vahukoorega120/10gr Sai 30 g	Pannkoogid 100gr Moos 20 g Kohv piimaga 200g	Magus Porgandikook 120gr Kakao200/g
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Hapukoorekaste 60 g Keedukartulid 120gr HAKKLIHA-RIISIKOTLET, SEGAHAKKLIHAS 80GR Porgandi-porusibula- tomatisalat 60gr Tee meega200/g Seemne Ruks 30g	Hakklihasupp aedviljaga 250 g Hapukoor 20% 10 g Mahlakissell 200gr Vahukoor 20gr Õige Must leib 20g	Makaronid hakklihaga 250 g Porgandi-sibula-kapsasalat 60 g Õige Must leib 20g Kohv piimaga 200g	Chakhokhbili 120gr Isa Peenleib 20g Tatar 120 g Porgandi-porusibula- tomatisalat 60gr Tee piimaga200/g	Riisipuder 250 g Võileib vorstiga 50 g 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									
Energia	646kcal 2703kj	597kcal 2500kj	629kcal 2632kj	569kcal 2382kj	769kcal 3219kj			642kcal 2687kj	0kcal 0kj
Valgud	27.30g 16.91%	19.32g 12.93%	28.45g 18.09%	29.55g 20.76%	34.96g 18.18%			27.92g 17.39%	0 g
Rasvad	24.21g 33.73%	22.43g 33.79%	17.40g 24.89%	19.49g 30.80%	23.56g 27.56%			21.42g 30.02%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	79.71g 49.36%	79.59g 53.28%	89.66g 57.02%	68.95g 48.44%	104.36g 54.26%			84.45g 52.62%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	79.71g 49.36%	79.59g 53.28%	89.66g 57.02%	68.95g 48.44%	104.36g 54.26%			84.45g 52.62%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	671kcal 2808kj	596kcal 2492kj	590kcal 2470kj	555kcal 2324kj	723kcal 3026kj			627kcal 2624kj	0kcal 0kj
Valgud	27.12g 16.16%	17.83g 11.98%	25.19g 17.07%	28.91g 20.82%	31.07g 17.19%			26.03g 16.60%	0 g
Rasvad	22.53g 30.21%	19.43g 29.36%	14.96g 22.81%	17.97g 29.11%	19.41g 24.16%			18.86g 27.07%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	89.98g 53.63%	87.35g 58.66%	88.71g 60.12%	69.54g 50.07%	106.05g 58.66%			88.33g 56.35%	0 g

Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	89.98g 53.63%	87.35g 58.66%	88.71g 60.12%	69.54g 50.07%	106.05g 58.66%			88.33g 56.35%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	694kcal 2903kj	681kcal 2847kj	677kcal 2832kj	574kcal 2404kj	851kcal 3562kj			695kcal 2910kj	0kcal 0kj
Valgud	27.66g 15.95%	20.46g 12.03%	29.47g 17.41%	29.55g 20.58%	36.34g 17.08%			28.70g 16.52%	0 g
Rasvad	22.62g 29.35%	22.43g 29.66%	17.70g 23.53%	18.15g 28.43%	23.56g 24.90%			20.89g 27.05%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	94.88g 54.71%	99.21g 58.31%	99.92g 59.05%	73.23g 50.99%	123.50g 58.02%			98.15g 56.49%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	94.88g 54.71%	99.21g 58.31%	99.92g 59.05%	73.23g 50.99%	123.5g 58.02%			98.15g 56.49%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	2318kcal 9698kj	2491kcal 10423kj	2476kcal 10362kj	1696kcal 7097kj	1704kcal 7130kj			2137kcal 8942kj	0kcal 0kj
Valgud	98.46g 16.99%	76.60g 12.30%	87.60g 14.15%	71.44g 16.85%	65.45g 15.36%			79.91g 14.96%	0 g
Rasvad	93.55g 36.32%	94.48g 34.13%	70.66g 25.68%	49.69g 26.36%	48.07g 25.39%			71.29g 30.02%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	270.55g 46.69%	333.61g 53.57%	372.53g 60.17%	240.83g 56.79%	252.43g 59.25%			293.99g 55.03%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	270.55g 46.69%	333.61g 53.57%	372.53g 60.17%	240.83g 56.79%	252.43g 59.25%			293.99g 55.03%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevarühm									
Energia	733kcal 3067kj	551kcal 2305kj	825kcal 3450kj	302kcal 1265kj	679kcal 2842kj			618kcal 2586kj	0kcal 0kj
Valgud	36.81g 20.08%	16.87g 12.25%	33.17g 16.09%	16.86g 22.31%	17.20g 10.13%			24.18g 15.65%	0 g
Rasvad	35.20g 43.22%	25.21g 41.18%	30.09g 32.84%	3.25g 9.68%	25.83g 34.23%			23.92g 34.83%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	67.25g 36.70%	64.14g 46.57%	105.27g 51.07%	51.41g 68.02%	94.49g 55.64%			76.51g 49.52%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	67.25g 36.7%	64.14g 46.57%	105.27g 51.07%	51.41g 68.02%	94.49g 55.64%			76.51g 49.52%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g