

## Nädala menüü

	Esmaspäev 15.04.2024	Teisipäev 16.04.2024	Kolmapäev 17.04.2024	Neljapäev 18.04.2024	Reede 19.04.2024
Hommikusöök	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Või 10 gr (2) Koduaiamoos 10g Võileib singiga 45gr (1) Tee 200 g Piim 2.5% 200 gr (2)	Hirsipuder 250 g (2) Või 10g Moos 10g Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee 200 g Piim 2.5% 200 gr (2)	Neljajiljahelbepuder 250 g (1,2) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee 200 g Piim 2.5% 200 gr (2)	Võileib singiga 45gr (1) Maisipuder 250gr (2) Tee 200g Piim 2.5% 200 gr (2)	Riisipuder 250 g (1) Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee meega 200 g Piim 2.5% 200 gr (2)
Vitamiinipaus	Õun Banaan Apelsin	Banaan Pirn Õun	Apelsin Õun Banaan	Melon Banaan Õun	Õun Apelsin Banaan
Lõunasöök	Borš sealiha 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Kompott Tallinna peenleib 30 g Piim 2.5% 200 gr (2) Kohupiimavaht mandariniga100gr_koopia_koopia 2 Keefir 200gr	Hautatud sealiha sulatatud juustuga 120gr (1.2)_koopia Riis keedetud 120gr Värske kurgi-tomati salat 60 g Piim 2.5% 200 g (2) Tee meega200g Tallinna peenleib 30 g Keefir 200gr	Kanakintsud ananassi-sibula hautisega 120 g Kartulipüree 150 g (2) Peedi-õunasalat 60gr Kompott 200g Piim 2.5% 200 g (2) Tallinna peenleib 30 g Keefir 200gr	Kalasupp 250gr (4) Hapukoor 20% 20gr (2) Täistera rukkileib 30 g (1) Piim 2.5% 200 g (2) Keefir 200gr Tee 200g Kaneelisaia 70gr	Kapsahautis hakkliha 150gr Keedukartulid 100gr Hapukoor 20% 20gr (2) Keefir 200gr Piim 2.5% 200 g (2) Tallinna peenleib 30 g Kiirsikompott 200g
Õhtuode	Kakao 200 g (2) Kohupiimakorp 70gr (1,2) 2	Pannkoogid 100gr (1,2) Kakao 200 g (2)	Makrasalat 130gr Tee meega 200g Täistera rukkileib 30 g (1)	Kuum võileib vorstiga100gr (1) Kohv piimaga 200 g (2)	Küpsis, praänik 65 g (1) Kakao 200 g (2)
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Makaronid 150gr (1) BOLOGNESE kaste 120gr Porgandi-porusibula-tomatisalat 60gr Tee meega200g Täistera rukkileib 30 g (1)	Kana klimbisupp 250gr (1,3) Mahlatarretis vahukoorega 100gr Kohv piimaga 200 g (2) Tallinna peenleib 30 g	Pilaff 250 g Hapukurgisalat 60 g Tallinna peenleib 30 g Tee 200g	Hakklihakaste 120 g Tatar 120gr Tee piimaga 200 g (1) Tallinna peenleib 30 g Värske kurgi-tomati salat 60 g	Mannapuder 250 gr (1.2) Võisai vorstiga 43 g Kakao 200 g (2)

## 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

## Toitained sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Personal									
<b>Energia</b>	<b>379kcal</b> <b>1584kj</b>	<b>646kcal</b> <b>2703kj</b>	<b>606kcal</b> <b>2533kj</b>	<b>605kcal</b> <b>2530kj</b>	<b>509kcal</b> <b>2129kj</b>			<b>549kcal</b> <b>2296kj</b>	0kcal
<b>Valgud</b>	<b>13.38g</b> 14.14%	<b>29.11g</b> 18.02%	<b>38.46g</b> 25.41%	<b>30.37g</b> 20.09%	<b>20.30g</b> 15.96%			<b>26.32g</b> 19.18%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>12.61g</b> 29.98%	<b>24.63g</b> 34.30%	<b>13.86g</b> 20.60%	<b>19.89g</b> 29.60%	<b>16.32g</b> 28.87%			<b>17.46g</b> 28.62%	0 g
Küllastunud rasvhapped	1.13g 2.69%							0.23g 0.37%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>52.85g</b> 55.85%	<b>77.01g</b> 47.67%	<b>81.74g</b> 54.00%	<b>76.06g</b> 50.31%	<b>70.16g</b> 55.17%			<b>71.56g</b> 52.14%	0 g
Suhkrud kokku	1.55g 1.64%	0.19g 0.12%						0.35g 0.25%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.05g</b> 0.03%							<b>0.01g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>52.9g</b> 55.88%	<b>77.01g</b> 47.67%	<b>81.74g</b> 54%	<b>76.06g</b> 50.31%	<b>70.16g</b> 55.17%			<b>71.58g</b> 52.15%	0 g
Sool kokku	0.02g	0.06g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
<b>Energia</b>	<b>414kcal</b> <b>1732kj</b>	<b>683kcal</b> <b>2858kj</b>	<b>642kcal</b> <b>2685kj</b>	<b>637kcal</b> <b>2665kj</b>	<b>544kcal</b> <b>2276kj</b>			<b>584kcal</b> <b>2443kj</b>	0kcal
<b>Valgud</b>	<b>13.94g</b> 13.47%	<b>29.57g</b> 17.32%	<b>39.03g</b> 24.33%	<b>30.89g</b> 19.40%	<b>20.85g</b> 15.33%			<b>26.86g</b> 18.39%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>12.61g</b> 27.42%	<b>24.63g</b> 32.45%	<b>13.86g</b> 19.44%	<b>19.93g</b> 28.16%	<b>16.32g</b> 27.00%			<b>17.47g</b> 26.92%	0 g
Küllastunud rasvhapped	1.13g 2.46%							0.23g 0.35%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>61.14g</b> 59.09%	<b>85.78g</b> 50.23%	<b>90.20g</b> 56.23%	<b>83.52g</b> 52.45%	<b>78.43g</b> 57.67%			<b>79.81g</b> 54.67%	0 g
Suhkrud kokku	1.55g 1.50%	0.19g 0.11%						0.35g 0.24%	0 g

<b>Kiudained</b>	<b>0.05g</b> 0.03%							<b>0.01g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>61.19g</b> 59.12%	<b>85.78g</b> 50.23%	<b>90.2g</b> 56.23%	<b>83.52g</b> 52.45%	<b>78.43g</b> 57.67%			<b>79.83g</b> 54.67%	0 g
Sool kokku	0.02g	0.06g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
<b>Energia</b>	<b>414kcal</b> <b>1732kj</b>	<b>683kcal</b> <b>2858kj</b>	<b>642kcal</b> <b>2685kj</b>	<b>637kcal</b> <b>2665kj</b>	<b>544kcal</b> <b>2276kj</b>			<b>584kcal</b> <b>2443kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>13.94g</b> 13.47%	<b>29.57g</b> 17.32%	<b>39.03g</b> 24.33%	<b>30.89g</b> 19.40%	<b>20.85g</b> 15.33%			<b>26.86g</b> 18.39%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>12.61g</b> 27.42%	<b>24.63g</b> 32.45%	<b>13.86g</b> 19.44%	<b>19.93g</b> 28.16%	<b>16.32g</b> 27.00%			<b>17.47g</b> 26.92%	0 g
Küllastunud rasvhapped	1.13g 2.46%							0.23g 0.35%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>61.14g</b> 59.09%	<b>85.78g</b> 50.23%	<b>90.20g</b> 56.23%	<b>83.52g</b> 52.45%	<b>78.43g</b> 57.67%			<b>79.81g</b> 54.67%	0 g
Suhkrud kokku	1.55g 1.50%	0.19g 0.11%						0.35g 0.24%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.05g</b> 0.03%							<b>0.01g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>61.19g</b> 59.12%	<b>85.78g</b> 50.23%	<b>90.2g</b> 56.23%	<b>83.52g</b> 52.45%	<b>78.43g</b> 57.67%			<b>79.83g</b> 54.67%	0 g
Sool kokku	0.02g	0.06g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
<b>Energia</b>	<b>1369kcal</b> <b>5730kj</b>	<b>2078kcal</b> <b>8696kj</b>	<b>1764kcal</b> <b>7381kj</b>	<b>1909kcal</b> <b>7987kj</b>	<b>1499kcal</b> <b>6272kj</b>			<b>1724kcal</b> <b>7213kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>52.86g</b> 15.44%	<b>79.68g</b> 15.34%	<b>74.10g</b> 16.80%	<b>82.39g</b> 17.26%	<b>48.93g</b> 13.06%			<b>67.59g</b> 15.68%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>47.81g</b> 31.42%	<b>73.37g</b> 31.77%	<b>48.10g</b> 24.54%	<b>66.48g</b> 31.34%	<b>51.30g</b> 30.80%			<b>57.41g</b> 29.97%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.09g 1.37%							0.42g 0.22%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>181.92g</b> 53.14%	<b>274.83g</b> 52.89%	<b>258.72g</b> 58.66%	<b>245.25g</b> 51.39%	<b>210.41g</b> 56.15%			<b>234.22g</b> 54.34%	0 g
Suhkrud kokku	1.77g 0.52%	0.19g 0.04%						0.39g 0.09%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>181.92g</b> 53.14%	<b>274.83g</b> 52.89%	<b>258.72g</b> 58.66%	<b>245.25g</b> 51.39%	<b>210.41g</b> 56.15%			<b>234.22g</b> 54.34%	0 g
Sool kokku	0.04g	0.06g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevärühm									
<b>Energia</b>	<b>452kcal</b> <b>1893kj</b>	<b>533kcal</b> <b>2232kj</b>	<b>251kcal</b> <b>1052kj</b>	<b>453kcal</b> <b>1897kj</b>	<b>432kcal</b> <b>1806kj</b>			<b>424kcal</b> <b>1776kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>20.38g</b> 18.02%	<b>18.50g</b> 13.88%	<b>8.03g</b> 12.78%	<b>20.14g</b> 17.77%	<b>13.38g</b> 12.40%			<b>16.09g</b> 15.18%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>14.92g</b> 29.68%	<b>13.56g</b> 22.89%	<b>5.16g</b> 18.46%	<b>17.02g</b> 33.78%	<b>17.88g</b> 37.27%			<b>13.71g</b> 29.10%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>59.15g</b> 52.30%	<b>84.31g</b> 63.23%	<b>43.21g</b> 68.76%	<b>54.92g</b> 48.45%	<b>54.33g</b> 50.34%			<b>59.18g</b> 55.83%	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>59.15g</b> 52.3%	<b>84.31g</b> 63.23%	<b>43.21g</b> 68.76%	<b>54.92g</b> 48.45%	<b>54.33g</b> 50.34%			<b>59.18g</b> 55.83%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print