

## Nädala menüü

	Esmaspäev 29.04.2024	Teisipäev 30.04.2024	Neljapäev 02.05.2024	Reede 03.05.2024
Hommikusöök	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Või 10g Koduaiamoos 10g Võileib singiga 45gr Tee piimaga200/g Piim 2.5% 200 gr (2)	Hiirispuder 250g Moos 10g Või 10g Võisai juustuga 50 g Kakao200/g Tee 200 g	Võileib vorstiga 50g Maisipuder 250gr (2) Tee 200/g	Mannapuder 250 g Kakao200/g Tee 200 g Heeringa võileib 50gr Piim 2.5% 200 gr (2)
Vitamiinipaus	Õun Banaan	Banaan Pirn	Pirn Banaan	Melon Apelsin
Lõunasöök	Hapukapsasupp 250 g Hapukoor 20% 10g Kompott 200 g Kaerahelbe-kohupiimadessert 100 g Piim 2.5% (PRIA)200 Keefir 200gr Tallinna peenleib 30 g	Kompott 200 g Hapukoor 20% 20gr (2) Ühepajatoit 250 g Piim 2.5% 200g Tee meega200/g Keefir 200gr Tallinna peenleib 30 g	Läätse- tomatisupp 250 g Mannavaht 50 g Täistera rukkileib 30g Piim 2.5% 200g Keefir 200gr Tee 200g	Kodune kanagitsad80gr Sõmer riis 120 g Porgandi-porru-tomatisalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200g Piimakaste 60gr Täistera rukkileib 30 g (1) Kiirsikomppott 200g
Õhtuode	Viineripirukas 45 g Kakao 200g	Korzik 70gr Kakao 200g	Pannkoogid 70g Kohv piimaga 200g	Õunasai 50gr Kakao200/g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Hautatud sealiha koorekastmes 120 g > kooreklops> Hiinakapsa-paprika kurgisalat 60 g Tatar 120gr Täistera rukkileib 30 g (1) Tee meega200/g	Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Hapukoor 20% 10g Kakaokissell 200gr Koduaiamoos 10g Täistera rukkileib 30 g (1)	Makaronid 150gr Kodune kotlet 60 g KÕRVITSA-ÕUNASALAT, MAHLAGA 60gr Tee piimaga200/g Täistera rukkileib 30 g (1) Piimakaste 60gr	Riisipuder 250 g Võileib singiga 90gr 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

## Toitained sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Personal									
<b>Energia</b>	<b>693kcal</b> <b>2901kj</b>	<b>473kcal</b> <b>1978kj</b>		<b>731kcal</b> <b>3059kj</b>	<b>734kcal</b> <b>3071kj</b>			<b>658kcal</b> <b>2752kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>31.76g</b> 18.32%	<b>18.73g</b> 15.84%		<b>29.36g</b> 16.07%	<b>33.34g</b> 18.17%			<b>28.30g</b> 17.20%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>20.66g</b> 26.82%	<b>14.83g</b> 28.23%		<b>28.13g</b> 34.63%	<b>27.08g</b> 33.20%			<b>22.68g</b> 31.02%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>95.09g</b> 54.86%	<b>66.11g</b> 55.93%		<b>90.10g</b> 49.30%	<b>89.24g</b> 48.63%			<b>85.13g</b> 51.75%	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>95.09g</b> 54.86%	<b>66.11g</b> 55.93%		<b>90.1g</b> 49.3%	<b>89.24g</b> 48.63%			<b>85.13g</b> 51.75%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
<b>Energia</b>	<b>722kcal</b> <b>3019kj</b>	<b>500kcal</b> <b>2094kj</b>		<b>758kcal</b> <b>3173kj</b>	<b>746kcal</b> <b>3121kj</b>			<b>682kcal</b> <b>2852kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>32.14g</b> 17.82%	<b>19.11g</b> 15.27%		<b>29.74g</b> 15.69%	<b>33.66g</b> 18.05%			<b>28.66g</b> 16.81%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>20.66g</b> 25.77%	<b>14.83g</b> 26.67%		<b>28.13g</b> 33.39%	<b>27.12g</b> 32.72%			<b>22.69g</b> 29.94%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>101.78g</b> 56.42%	<b>72.65g</b> 58.06%		<b>96.54g</b> 50.93%	<b>91.80g</b> 49.23%			<b>90.69g</b> 53.19%	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>101.78g</b> 56.42%	<b>72.65g</b> 58.06%		<b>96.54g</b> 50.93%	<b>91.8g</b> 49.23%			<b>90.69g</b> 53.19%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
<b>Energia</b>	<b>722kcal</b> <b>3019kj</b>	<b>500kcal</b> <b>2094kj</b>		<b>758kcal</b> <b>3173kj</b>	<b>746kcal</b> <b>3121kj</b>			<b>682kcal</b> <b>2852kj</b>	0kcal 0kj

<b>Valgud</b>	<b>32.14g</b> 17.82%	<b>19.11g</b> 15.27%		<b>29.74g</b> 15.69%	<b>33.66g</b> 18.05%		<b>28.66g</b> 16.81%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>20.66g</b> 25.77%	<b>14.83g</b> 26.67%		<b>28.13g</b> 33.39%	<b>27.12g</b> 32.72%		<b>22.69g</b> 29.94%	0 g
Küllastunud rasvhapped							0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>101.78g</b> 56.42%	<b>72.65g</b> 58.06%		<b>96.54g</b> 50.93%	<b>91.80g</b> 49.23%		<b>90.69g</b> 53.19%	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>101.78g</b> 56.42%	<b>72.65g</b> 58.06%		<b>96.54g</b> 50.93%	<b>91.8g</b> 49.23%		<b>90.69g</b> 53.19%	0 g
Sool kokku							0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilaskodu								
<b>Energia</b>	<b>2054kcal</b> <b>8595kj</b>	<b>1953kcal</b> <b>8171kj</b>		<b>1930kcal</b> <b>8077kj</b>	<b>1645kcal</b> <b>6883kj</b>		<b>1896kcal</b> <b>7931kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>86.99g</b> 16.94%	<b>67.45g</b> 13.82%		<b>68.52g</b> 14.20%	<b>57.77g</b> 14.05%		<b>70.18g</b> 14.81%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>72.85g</b> 31.92%	<b>69.28g</b> 31.93%		<b>66.76g</b> 31.13%	<b>73.01g</b> 39.94%		<b>70.47g</b> 33.45%	0 g
Küllastunud rasvhapped							0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>262.64g</b> 51.14%	<b>264.87g</b> 54.25%		<b>263.87g</b> 54.68%	<b>189.25g</b> 46.01%		<b>245.16g</b> 51.72%	0 g
Suhkrud kokku	0.24g 0.05%						0.06g 0.01%	0 g
<b>Kiudained</b>							<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>262.64g</b> 51.14%	<b>264.87g</b> 54.25%		<b>263.87g</b> 54.68%	<b>189.25g</b> 46.01%		<b>245.16g</b> 51.72%	0 g
Sool kokku	0.07g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Pikkapäevarühm								
<b>Energia</b>	<b>446kcal</b> <b>1866kj</b>	<b>441kcal</b> <b>1845kj</b>		<b>489kcal</b> <b>2046kj</b>	<b>405kcal</b> <b>1693kj</b>		<b>445kcal</b> <b>1862kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>20.33g</b> 18.23%	<b>19.53g</b> 17.72%		<b>18.13g</b> 14.83%	<b>14.92g</b> 14.75%		<b>18.23g</b> 16.38%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>15.55g</b> 31.38%	<b>18.06g</b> 36.86%		<b>12.64g</b> 23.28%	<b>9.14g</b> 20.33%		<b>13.85g</b> 28.01%	0 g
Küllastunud rasvhapped							0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>56.19g</b> 50.39%	<b>50.06g</b> 45.41%		<b>75.65g</b> 61.89%	<b>65.68g</b> 64.92%		<b>61.89g</b> 55.63%	0 g
Suhkrud kokku	0.24g 0.21%						0.06g 0.05%	0 g
<b>Kiudained</b>							<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>56.19g</b> 50.39%	<b>50.06g</b> 45.41%		<b>75.65g</b> 61.89%	<b>65.68g</b> 64.92%		<b>61.89g</b> 55.63%	0 g
Sool kokku	0.07g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g

Print