

Nädala menüü

	Esmaspäev 10.06.2024	Teisipäev 11.06.2024	Kolmapäev 12.06.2024
Hommikusöök	Mannapuder 250g Või 10g Koduaiamoos 10g Võileib singiga 45gr Tee piimaga200/g	Hiiripuder 250g Moos 10g Või 10g Võisai juustuga 50 g Kakao200/g	Kaerahelbepuder 250g Võileib vorstiga 50g Kohv piimaga 200g
Vitamiinipaus	Õun Banaan Apelsin	Õun Banaan Apelsin	Banaan Õun Apelsin
Lõunasöök	Veiseliha mehhikopäraselt 120gr Hiinakapsa-paprika kurgisalat 60 g Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Tatar 120 g Leib (keskmiselt) 30g Keefir 200gr	Rassolnik 250gr (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Mannavaht 100 g Piim 2.5% 200g Keefir 200gr Tee meega200/g Leib (keskmiselt) 30g	Hautatud kanafilee koorekastmes sulatud juustuga120 g Hiinakapsa-paprika tomati salat 60 g Kartulipüree 150g Kompott 200g Leib (keskmiselt) 30g Piim 2.5% 200g Keefir 200gr
Õhtuode	Viineripirukas 45 g Kakao 200g	Kakao 200g Pitza hakklihaga 75g	Piim 2.5% 200g Hakklihatäidisega pannkoogid 150 g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Hakklihakaste 120 g Värske kurgi-tomati salat 60gr Tee meega200/g Leib (keskmiselt) 30g Sõmer riis 120 g	Makaroni singisalat 130g Kana-riisisupp 250g Tee 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Praetud paneeritud kala 100 g Leib (keskmiselt) 30g Sõmer riis 120 g Hapukurgi-porgandi- kapsasalat 60 g Tee 200/g

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	565kcal 2363kj	577kcal 2413kj	558kcal 2333kj					566kcal 2370kj	0kcal 0kj
Valgud	32.91g 23.31%	24.06g 16.69%	32.83g 23.55%					29.93g 21.16%	0 g
Rasvad	23.44g 37.36%	20.36g 31.77%	17.30g 27.92%					20.37g 32.39%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	55.52g 39.33%	74.30g 51.54%	67.66g 48.53%					65.83g 46.52%	0 g
Suhkrud kokku			0.68g 0.49%					0.23g 0.16%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	55.52g 39.33%	74.3g 51.54%	67.66g 48.53%					65.83g 46.52%	0 g
Sool kokku			0.20g					0.07g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	636kcal 2661kj	630kcal 2636kj	611kcal 2554kj					626kcal 2617kj	0kcal 0kj
Valgud	33.96g 21.36%	24.90g 15.81%	33.66g 22.05%					30.84g 19.71%	0 g
Rasvad	23.44g 33.17%	20.36g 29.08%	17.30g 25.51%					20.37g 29.28%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	72.31g 45.47%	86.80g 55.11%	80.05g 52.44%					79.72g 50.94%	0 g
Suhkrud kokku			0.68g 0.45%					0.23g 0.15%	0 g

Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	72.31g 45.47%	86.8g 55.11%	80.05g 52.44%					79.72g 50.94%	0 g
Sool kokku			0.20g					0.07g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	636kcal 2661kj	630kcal 2636kj	611kcal 2554kj					626kcal 2617kj	0kcal 0kj
Valgud	33.96g 21.36%	24.90g 15.81%	33.66g 22.05%					30.84g 19.71%	0 g
Rasvad	23.44g 33.17%	20.36g 29.08%	17.30g 25.51%					20.37g 29.28%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	72.31g 45.47%	86.80g 55.11%	80.05g 52.44%					79.72g 50.94%	0 g
Suhkrud kokku			0.68g 0.45%					0.23g 0.15%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	72.31g 45.47%	86.8g 55.11%	80.05g 52.44%					79.72g 50.94%	0 g
Sool kokku			0.20g					0.07g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	1189kcal 4973kj	2023kcal 8464kj	1974kcal 8257kj					1728kcal 7232kj	0kcal 0kj
Valgud	43.68g 14.70%	81.27g 16.07%	96.67g 19.59%					73.87g 17.10%	0 g
Rasvad	53.46g 40.48%	70.16g 31.21%	61.72g 28.15%					61.78g 32.18%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	133.21g 44.83%	266.64g 52.72%	257.84g 52.26%					219.23g 50.75%	0 g
Suhkrud kokku			0.68g 0.14%					0.23g 0.05%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	133.21g 44.83%	266.64g 52.72%	257.84g 52.26%					219.23g 50.75%	0 g
Sool kokku			0.20g					0.07g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevarühm									
Energia	516kcal 2160kj	586kcal 2452kj	499kcal 2087kj					534kcal 2233kj	0kcal 0kj
Valgud	19.68g 15.25%	21.93g 14.96%	24.95g 20.01%					22.19g 16.62%	0 g
Rasvad	23.70g 41.33%	18.15g 27.87%	11.28g 20.35%					17.71g 29.85%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	56.04g 43.42%	83.77g 57.16%	74.36g 59.64%					71.39g 53.48%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	56.04g 43.42%	83.77g 57.16%	74.36g 59.64%					71.39g 53.48%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g