

Nädala menüü

	Esmaspäev 09.09.2024	Teisipäev 10.09.2024	Kolmapäev 11.09.2024	Neljapäev 12.09.2024	Reede 13.09.2024
Hommikusöök	Hirsipuder 250 g (2) Võileib singiga 45gr (1) Koduaiamoos 10g Või 10 gr (2) Tee 200 g	Mannapuder 250 gr (1,2) Või 10g Moos 20 g Võisai juustuga 50 g (1,2) Kakao 200 g (2)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Kohv piimaga 200 g (2) Moos 10 g	Tee 200 g Kuum võileib singi juustuga 100gr (1)_koopia Neljaviljahelbepuder 250 g (1,2)	Riisipuder 200g (1) Võileib singiga 45gr (1) Moos 10 g Kakao 200 g (2)
Vitamiinipaus	Õun Banaan	Melon Banaan	Ploom Arbuus	Ploom Arbuus	Õun Banaan
Lõunasöök 1 (hooldus)	Hirsipuder 250 g (2) Kana-riisipupp 250g Viinerid 50g Makaronid 150gr (1) Kurk Tomat Paprika Kohupiim 100gr 2 Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Keefir 200gr Tee 200g Mahlajook marja-täismahl 200g	Mannapuder 250 gr (1,2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Kanakaste sulatatud juustuga 120gr (1,2) Sõmer riis 120 g Kurk Tomat Paprika Kohupiim 100gr 2 Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Keefir 200gr	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kana-aedviljasupp 250 g_koopia Pihvid 90 g Tatar 120 g Kurk Tomat Paprika Kohupiim 100gr 2 Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Keefir 200gr	Neljaviljahelbepuder 250 g (1,2) Seljanka 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Makaronid 150gr (1) Sardellid 50 gr_koopia_kurk Tomat Paprika Kohupiim 100gr 2 Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Keefir 200gr	Riisipuder 200g (1) Rassolnik 250gr (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Kodune kotlet 60 g Keedukartulid 120gr Kurk Tomat Paprika Kohupiim 100gr 2 Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Keefir 200gr
Lõunasöök 2	Hernesupp 250 g Kohupiima magustoit riivleiva ja moosiga 100gr (1,2) 2 Piparmündi-sidrunivesi Leib (keskmiselt) 30g Piim 2.5% 200 gr (2) Keefir 200gr	Praetud paneeritud kala 100 g Kartulipüree 150 g (2) Piim 2.5% 100 g (2) Piparmündi-sidrunivesi Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Hiinakapsa-paprika kurgisalat 60 g Keefir 200gr	Kanakints mee ja sinepiglasuuris 120 g Peedi-õunasalat 60 g Sõmer riis 120 g Piparmündi-sidrunivesi Piim 2.5% 100 g (2) Sai 30 g Leib (keskmiselt) 30g Keefir 200gr	Rassolnik 250gr (1) Hapukoor 20% 10gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Piim 2.5% 100 g (2) Tee 200g Keefir 200gr Sai 30 g Plaadikook 100gr (1,2)	Porgandi-porrutomatsalat 60 g Piim 2.5% 100 g (2) Leib (keskmiselt) 30g Mahlajook marja-täismahl 200g Keefir 200gr Sai 30 g Makaronid 150gr (1) Guljass sealihast 120gr_koopia
Õhtuode	Kakao 200 g (2) Sai 30 g Pitsa hakklihaga 100 gr (1)	Kakao 200 g (2) Sai 30 g Kohupiimavaht 100 g 2	Korzik 70gr (1) Kakao 200 g (2)	Sai 30 g Brokoli nagitsad 4tk (1) Kohv piimaga 200 g (2)	Küpsis, praanik 65 g (1) Kakao 200 g (2)
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Kanakaste sulatatud juustuga 120gr (1,2) Keedukartulid 120gr Porgandi-ananassisalat 60 g Tee meega 200g/g Leib (keskmiselt) 30g	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Viineripirukas 45 g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Laisad kapsarullid riisi ja hakklihaga 150gr Keedukartulid 120gr Kohv piimaga 200 g (2)	Kodune kotlet 60 g Tatar 120 g Hapukoore-tomatikaste 60 g (2) Peedi-küüslaugusalat 70gr Tee piimaga 200 g (1) Leib (keskmiselt) 30g	Nisuhelbepuder 250g 1 Kakao 200 g (2) Leib (keskmiselt) 30g Võisai sulatatud juustuga 50gr

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	482kcal 2015kj	721kcal 3017kj	723kcal 3026kj	731kcal 3057kj	844kcal 3530kj			700kcal 2929kj	0kcal 0kj
Valgud	19.98g 16.60%	41.87g 23.22%	44.37g 24.54%	24.77g 13.56%	37.33g 17.70%			33.66g 19.24%	0 g
Rasvad	14.33g 26.77%	22.01g 27.47%	20.77g 25.84%	31.89g 39.28%	27.69g 29.54%			23.34g 30.01%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.95g 5.52%							0.59g 0.76%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	68.19g 56.63%	88.89g 49.31%	89.74g 49.63%	86.13g 47.16%	111.30g 52.76%			88.85g 50.77%	0 g
Suhkrud kokku	2.50g 2.08%							0.50g 0.29%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g

Süsivesikud kokku	68.19g 56.63%	88.89g 49.31%	89.74g 49.63%	86.13g 47.16%	111.3g 52.76%			88.85g 50.77%	0 g
Sool kokku	0.06g							0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	635kcal 2656kj	732kcal 3063kj	721kcal 3015kj	727kcal 3044kj	862kcal 3605kj			735kcal 3076kj	0kcal 0kj
Valgud	27.36g 17.24%	41.67g 22.77%	43.90g 24.37%	24.30g 13.36%	37.03g 17.19%			34.85g 18.97%	0 g
Rasvad	19.33g 27.41%	21.76g 26.75%	20.52g 25.63%	31.64g 39.14%	27.38g 28.60%			24.12g 29.54%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.95g 4.19%							0.59g 0.72%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	87.83g 55.35%	92.39g 50.48%	90.06g 50.00%	86.39g 47.50%	116.75g 54.21%			94.68g 51.53%	0 g
Suhkrud kokku	2.50g 1.58%							0.50g 0.27%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	87.83g 55.35%	92.39g 50.48%	90.06g 50%	86.39g 47.5%	116.75g 54.21%			94.68g 51.53%	0 g
Sool kokku	0.06g							0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	635kcal 2656kj	756kcal 3164kj	745kcal 3115kj	752kcal 3146kj	886kcal 3707kj			755kcal 3157kj	0kcal 0kj
Valgud	27.36g 17.24%	42.53g 22.50%	44.76g 24.05%	25.16g 13.39%	37.90g 17.11%			35.54g 18.83%	0 g
Rasvad	19.33g 27.41%	22.07g 26.27%	20.83g 25.17%	31.95g 38.25%	27.69g 28.13%			24.37g 29.05%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.95g 4.19%							0.59g 0.70%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	87.83g 55.35%	96.85g 51.23%	94.52g 50.78%	90.90g 48.37%	121.27g 54.76%			98.27g 52.07%	0 g
Suhkrud kokku	2.50g 1.58%							0.50g 0.27%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	87.83g 55.35%	96.85g 51.23%	94.52g 50.78%	90.9g 48.37%	121.27g 54.76%			98.27g 52.07%	0 g
Sool kokku	0.06g							0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	1111kcal 4648kj	1302kcal 5447kj	1525kcal 6382kj	1209kcal 5061kj	954kcal 3991kj			1220kcal 5106kj	0kcal 0kj
Valgud	52.65g 18.96%	48.68g 14.96%	49.62g 13.01%	49.78g 16.46%	25.83g 10.83%			45.31g 14.86%	0 g
Rasvad	33.43g 27.08%	58.34g 40.33%	49.55g 29.24%	29.59g 22.02%	33.94g 32.03%			40.97g 30.22%	0 g
Küllastunud rasvhapped		3.45g 2.39%						0.69g 0.51%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	149.87g 53.96%	145.51g 44.71%	220.24g 57.75%	186.01g 61.52%	136.25g 57.14%			167.57g 54.94%	0 g
Suhkrud kokku	0.19g 0.07%	2.93g 0.90%						0.62g 0.20%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	149.87g 53.96%	145.51g 44.71%	220.24g 57.75%	186.01g 61.52%	136.25g 57.14%			167.57g 54.94%	0 g
Sool kokku	0.06g	0.07g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevarühm									
Energia	329kcal 1375kj	362kcal 1516kj	496kcal 2074kj	454kcal 1900kj	536kcal 2242kj			435kcal 1821kj	0kcal 0kj
Valgud	20.35g 24.78%	14.17g 15.65%	19.35g 15.62%	16.84g 14.83%	20.88g 15.59%			18.32g 16.85%	0 g
Rasvad	5.62g 15.40%	18.08g 44.92%	16.56g 30.07%	14.15g 28.04%	16.27g 27.32%			14.14g 29.25%	0 g
Küllastunud rasvhapped					0.10g 0.17%			0.02g 0.04%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	49.13g 59.82%	35.70g 39.43%	67.29g 54.31%	64.85g 57.13%	74.72g 55.77%			58.34g 53.65%	0 g
Suhkrud kokku	0.19g 0.23%				1.46g 1.09%			0.33g 0.30%	0 g

Kiudained					3.54g 1.32%			0.71g 0.33%	0 g
Süsivesikud kokku	49.13g 59.82%	35.7g 39.43%	67.29g 54.31%	64.85g 57.13%	78.26g 57.09%			59.05g 53.97%	0 g
Sool kokku	0.06g				0.43g			0.10g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
Energia	1052kcal 4403kj	1088kcal 4551kj	1169kcal 4890kj	959kcal 4011kj	975kcal 4080kj			1048kcal 4387kj	0kcal 0kj
Valgud	43.87g 16.68%	58.39g 21.47%	65.08g 22.28%	44.26g 18.47%	44.52g 18.26%			51.22g 19.55%	0 g
Rasvad	33.09g 28.30%	42.16g 34.88%	49.50g 38.13%	25.39g 23.84%	31.53g 29.10%			36.33g 31.20%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 2.22%	2.60g 2.15%	2.60g 2.00%	2.60g 2.44%	2.60g 2.40%			2.60g 2.23%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	144.75g 55.03%	118.71g 43.65%	115.69g 39.60%	138.25g 57.69%	128.30g 52.63%			129.14g 49.29%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 5.70%	15.21g 5.59%	15.00g 5.13%	15.00g 6.26%	15.00g 6.15%			15.04g 5.74%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	144.75g 55.03%	118.71g 43.65%	115.69g 39.6%	138.25g 57.69%	128.3g 52.63%			129.14g 49.29%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.16g	0.10g	0.10g	0.10g			0.11g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print