

Nädala menüü

	Esmaspäev 18.11.2024	Teisipäev 19.11.2024	Kolmapäev 20.11.2024	Neljapäev 21.11.2024	Reede 22.11.2024
Hommiüksööök	Mannapuder 250 gr (1.2) Või 10 gr (2) Moos 10 g Võileib singiga 50g (1) Tee piimaga 200 g (1) Piim 2.5% 200 gr (2)	Hirsipuder 250 g (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Piim 2.5% 200 gr (2) Kakao 200 g (2)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Piim 2.5% 200 gr (2) Tee piimaga 200 g (1)	Maisipuder 250gr (2) Võileib singiga 50g (1) Moos 10 g Või 10 gr (2) Piim 2.5% 200 gr (2) Kakao 200 g (2)	Riisipuder 250g (1) Moos 10 g Või 10 gr (2) Praesai munaga 50gr (1,4) Piim 2.5% 200 gr (2) Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Apelsin Banaan	Hurmaa Õun	Banaan Pirn	Apelsin Õun	Banaan Õun
Lõunasööök 1 (hooldus)	Mannapuder 250 gr (1.2) Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Sardellid 50 gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Koorekaste 60gr Kurk Tomat Paprika Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Kohupiim 100gr 2	Hirsipuder 250 g (2) Kodune peedisupp 250 g Hakklihakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Koorekaste 60gr Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Kohupiim 100gr 2	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kalasupp koorega 250gr Kanakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Sõmer riis 120 g Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kirsikompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Kohupiim 100gr 2	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Maisipuder 250gr (2) Viinerid 50 gr Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Koorekaste 60gr Kurk Paprika Tomat Kakao 200 g (2) Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Kohupiim 100gr 2	Riisipuder 250g (1) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass sealihast 120gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g
Lõunasööök 2	Borš sealihast 250gr hapukapsaga Hapukoor 20% 20gr (2) Mannavaht 100 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Ahjukanakintsuliha sinepi marinaadis 120gr Makaronid 150gr (1) Porgandi-porru-tomatsalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Poola kastmes (saidafilee) 120 g Kartulipüree 150 g (2) Koorekaste 60gr Peedi-õunasalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Hernesupp 250 g Kohupiima-rosinavorm 100 g 2 Hapukoor 20% 20gr (2) Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kirsikompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Guljass veiselihast 120gr Makaronid 150gr (1) Hiinakapsa-paprika kurgisalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Peedi-õunasalat_200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuoode	Viineripirukas 60 g Kakao 200 g (2)	Pitsa hakklihaga 100 gr (1) Kakao 200 g (2)	Porgandikook 100g Tee meega 200 g	Makaroni singisalat 130g Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Küpsis, praänik 60 g (1) Kakao 200 g (2)
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Hakklihakaste 120 g Tatar 120 g Värsked kurgi-tomati salat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Kana-aedviljasupp sulatujustuga 250 g Moonisai 70gr Leib (keskmiselt) 30g Kakao 200 g (2)	Pilaff hakklihaga 250 g Kurgid konserveeritud 40gr Leib (keskmiselt) 30g Tee 200g	Ühepajatoiti sealihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Kanakaste 120 g Sõmer riis 120 g Peedi-õunasalat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 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

Toitained sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Personal									
Energia	596kcal 2493kj	664kcal 2779kj	638kcal 2670kj	718kcal 3004kj	721kcal 3016kj			667kcal 2793kj	0kcal 0kj
Valgud	23.15g 15.55%	43.98g 26.48%	32.82g 20.57%	34.55g 19.25%	37.89g 21.03%			34.48g 20.68%	0 g
Rasvad	20.31g 30.68%	17.89g 24.23%	23.07g 32.53%	28.30g 35.47%	25.99g 32.45%			23.11g 31.18%	0 g
Küllastunud rasvhapped				3.04g 3.81%				0.61g 0.82%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	80.10g 53.78%	81.86g 49.29%	74.84g 46.91%	81.27g 45.28%	83.83g 46.52%			80.38g 48.20%	0 g
Suhkrud kokku				2.58g 1.44%				0.52g 0.31%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	80.1g 53.78%	81.86g 49.29%	74.84g 46.91%	81.27g 45.28%	83.83g 46.52%			80.38g 48.20%	0 g
Sool kokku				0.06g				0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	635kcal 2656kj	702kcal 2937kj	680kcal 2843kj	743kcal 3109kj	763kcal 3191kj			704kcal 2947kj	0kcal 0kj
Valgud	23.87g 15.04%	44.27g 25.23%	33.38g 19.65%	34.94g 18.81%	38.45g 20.16%			34.98g 19.88%	0 g
Rasvad	20.31g 28.79%	17.94g 23.01%	23.07g 30.55%	28.30g 34.28%	25.99g 30.67%			23.12g 29.56%	0 g
Küllastunud rasvhapped				3.04g 3.68%				0.61g 0.78%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	89.16g 56.18%	90.84g 51.77%	84.60g 49.80%	87.15g 46.91%	93.76g 49.17%			89.10g 50.63%	0 g
Suhkrud kokku				2.58g 1.39%				0.52g 0.29%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g

Süsivesikud kokku	89.16g 56.18%	90.84g 51.77%	84.6g 49.8%	87.15g 46.91%	93.76g 49.17%		89.1g 50.63%	0 g
Sool kokku				0.06g			0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilased 13-18a								
Energia	635kcal 2656kJ	702kcal 2937kJ	680kcal 2843kJ	743kcal 3109kJ	763kcal 3191kJ		704kcal 2947kJ	0kcal 0kJ
Valgud	23.87g 15.04%	44.27g 25.23%	33.38g 19.65%	34.94g 18.81%	38.45g 20.16%		34.98g 19.88%	0 g
Rasvad	20.31g 28.79%	17.94g 23.01%	23.07g 30.55%	28.30g 34.28%	25.99g 30.67%		23.12g 29.56%	0 g
Küllastunud rasvhapped				3.04g 3.68%			0.61g 0.78%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	89.16g 56.18%	90.84g 51.77%	84.60g 49.80%	87.15g 46.91%	93.76g 49.17%		89.10g 50.63%	0 g
Suhkrud kokku				2.58g 1.39%			0.52g 0.29%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	89.16g 56.18%	90.84g 51.77%	84.6g 49.8%	87.15g 46.91%	93.76g 49.17%		89.1g 50.63%	0 g
Sool kokku				0.06g			0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilaskodu								
Energia	1143kcal 4781kJ	1355kcal 5668kJ	1218kcal 5095kJ	1228kcal 5136kJ	1085kcal 4540kJ		1206kcal 5044kJ	0kcal 0kJ
Valgud	53.96g 18.89%	63.17g 18.65%	39.68g 13.03%	54.30g 17.69%	31.16g 11.49%		48.46g 16.07%	0 g
Rasvad	54.39g 42.84%	58.93g 39.16%	47.75g 35.30%	54.04g 39.62%	45.18g 37.48%		52.06g 38.85%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.60g 0.40%					0.12g 0.09%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	109.31g 38.27%	141.61g 41.82%	157.29g 51.67%	131.00g 42.68%	138.44g 51.03%		135.53g 44.95%	0 g
Suhkrud kokku		0.64g 0.19%					0.13g 0.04%	0 g
Kiudained		2.52g 0.37%					0.50g 0.08%	0 g
Süsivesikud kokku	109.31g 38.27%	144.13g 42.19%	157.29g 51.67%	131g 42.68%	138.44g 51.03%		136.03g 45.03%	0 g
Sool kokku		0.15g					0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Pikkapäevärühm								
Energia	402kcal 1681kJ	524kcal 2193kJ	328kcal 1374kJ	339kcal 1418kJ	353kcal 1477kJ		389kcal 1629kJ	0kcal 0kJ
Valgud	19.77g 19.68%	20.84g 15.90%	14.23g 17.33%	15.14g 17.88%	19.81g 22.45%		17.96g 18.47%	0 g
Rasvad	16.53g 37.02%	23.60g 40.52%	8.55g 23.44%	13.76g 36.55%	4.79g 12.21%		13.45g 31.11%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.36g 0.62%					0.07g 0.17%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	43.51g 43.30%	56.36g 43.00%	48.63g 59.23%	38.61g 45.58%	57.67g 65.35%		48.95g 50.34%	0 g
Suhkrud kokku		0.57g 0.44%					0.11g 0.12%	0 g
Kiudained		1.51g 0.58%					0.30g 0.16%	0 g
Süsivesikud kokku	43.51g 43.3%	57.87g 43.58%	48.63g 59.23%	38.61g 45.58%	57.67g 65.35%		49.26g 50.49%	0 g
Sool kokku		0.14g					0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)								
Energia	1180kcal 4936kJ	1414kcal 5918kJ	1357kcal 5679kJ	1388kcal 5806kJ	1796kcal 7516kJ		1427kcal 5971kJ	0kcal 0kJ
Valgud	50.66g 17.17%	64.17g 18.15%	64.99g 19.15%	61.17g 17.63%	83.15g 18.52%		64.83g 18.17%	0 g
Rasvad	31.36g 23.92%	46.29g 29.46%	40.99g 27.18%	51.61g 33.47%	49.62g 24.86%		43.97g 27.73%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.98%	2.60g 1.65%	2.47g 1.64%	2.60g 1.69%	2.60g 1.30%		2.57g 1.62%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	173.75g 58.91%	185.28g 52.40%	182.11g 53.67%	169.65g 48.90%	254.27g 56.62%		193.01g 54.10%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 5.09%	15.00g 4.24%	14.24g 4.20%	15.00g 4.32%	15.00g 3.34%		14.85g 4.16%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	173.75g 58.91%	185.28g 52.4%	182.11g 53.67%	169.65g 48.9%	254.27g 56.62%		193.01g 54.10%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.10g	0.09g	0.10g	0.10g		0.10g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g

Print