

Nädala menüü

	Esmaspäev 02.12.2024	Teisipäev 03.12.2024	Kolmapäev 04.12.2024	Neljapäev 05.12.2024	Reede 06.12.2024
Hommiüksööök	Maisipuder 250gr (2) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Piim 2.5% 200 gr (2) Tee meega 200 g	Riisipuder 250g (1) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib singiga 50g (1) Piim 2.5% 200 gr (2) Kakao 200 g (2)	Hirsipuder 250 g (2) Praesai munaga 50gr (1,4) Moos 10 g Või 10 gr (2) Piim 2.5% 200 gr (2) Kakao 200 g (2)	Neljajahelbepuder 250 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Heeringa võileib 50gr Piim 2.5% 200 gr (2) Tee 200g	Mannapuder 250 gr (1.2) Võileib juustuga 50 g (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Piim 2.5% 200 gr (2) Kakao 200 g (2)
Vitamiinipaus	Apelsin Banaan	Õun Hurmaa	Banaan Õun	Pirn Banaan	Apelsin Banaan
Lõunasööök 1 (hooldus)	Maisipuder 250gr (2) Borš sealiha 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Lihapihv 50 g Makaronid 150gr (1) Koorekaste 60gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Riisipuder 250g (1) Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass veiselihast 120gr Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Hirsipuder 250 g (2) Rassolnik 250gr (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Sardellid 50 gr Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Koorekaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kirsikompost 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Neljajahelbepuder 250 g (1,2) Kõõgililja püreesupp 250gr Kalkuniliha guljass 120gr Makaronid 150gr (1) Keedetud riis 120 g Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Mannapuder 250 gr (1.2) Kana-riisipuder 250g Kodune kotlet 60 g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Koorekaste 60gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kirsikompost 200 g Leib (keskmiselt) 30g
Lõunasööök 2	Borš sealiha 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiimavaht kakaoga 100 gr(2) 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Aedviljakastmes hautatud saidafilee 120 g Kartulipüree 150 g (2) Hiinakapsa-paprika tomati salat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Chakhokhbili 120gr Keedetud riis 120 g Kurgid konserveeritud 40gr Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Seljanka 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Jõulukook 100g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Tee 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Kodune kananagitsad 60g Makaronid 150gr (1) Koorekaste 60gr Selleri-õuna-porgandisalat 60g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuode	Pitsa hakkliha 100 gr (1) Kakao 200 g (2)	Makaroni singisalat 130g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Korzik 100 gr (1) Piim 2.5% 200 gr (2)	Viinerid 50 gr Kartulikotlet 120g Hapukoor 20% 20gr (2) Kurgid konserveeritud 40gr Leib (keskmiselt) 30g	Plaadikook õuntega 50gr (1.4) Piim 2.5% 200 gr (2)
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Kodused lihapallid broileri hakkliha 60gr Tatar 120 g Koorekaste 60gr Porgandi-porru-tomatisalat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g Või 10 gr (2)	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Kartulisalat 130 gr (2,4,8) Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g Või 10 gr (2)	Makaronid hakkliha 250 g (1) Värske kurgi-tomati salat 60 g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g Või 10 gr (2)	Guljass sealiha 120gr Keedukartulid 120gr Porgandi-seemne salat 60 g Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Või 10 gr (2)	Kalaspüree koorega 250gr Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee piimaga 200 g (1)

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	Sinip 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	638kcal 2671kj	597kcal 2499kj	566kcal 2370kj	768kcal 3213kj	721kcal 3017kj			658kcal 2754kj	0kcal 0kj
Valgud	29.35g 18.39%	34.40g 23.04%	37.11g 26.21%	27.47g 14.31%	33.56g 18.62%			32.38g 19.68%	0 g
Rasvad	27.49g 38.76%	18.34g 27.64%	13.93g 22.13%	31.82g 37.29%	21.84g 27.26%			22.69g 31.03%	0 g
Küllastunud rasvhapped	3.69g 5.20%							0.74g 1.01%	0 g
Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	68.38g 42.85%	73.63g 49.32%	73.14g 51.66%	92.93g 48.40%	97.57g 54.12%			81.13g 49.32%	0 g
Suhkrud kokku	3.12g 1.96%							0.62g 0.38%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süivesikud kokku	68.38g 42.85%	73.63g 49.32%	73.14g 51.66%	92.93g 48.4%	97.57g 54.12%			81.13g 49.32%	0 g
Sool kokku	0.07g							0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	677kcal 2835kj	635kcal 2656kj	608kcal 2545kj	809kcal 3386kj	761kcal 3182kj			698kcal 2921kj	0kcal 0kj
Valgud	30.07g 17.75%	34.70g 21.86%	37.68g 24.77%	28.04g 13.86%	34.28g 18.03%			32.95g 18.88%	0 g
Rasvad	27.49g 36.52%	18.40g 26.08%	13.93g 20.60%	31.82g 35.39%	21.84g 25.85%			22.70g 29.26%	0 g
Küllastunud rasvhapped	3.69g 4.90%							0.74g 0.95%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	77.45g 45.72%	82.61g 52.05%	83.07g 54.62%	102.68g 50.75%	106.70g 56.12%		90.50g 51.86%	0 g
Suhkrud kokku	3.12g 1.84%						0.62g 0.36%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	77.45g 45.72%	82.61g 52.05%	83.07g 54.62%	102.68g 50.75%	106.7g 56.12%		90.5g 51.86%	0 g
Sool kokku	0.07g						0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilased 13-18a								
Energia	677kcal 2835kj	635kcal 2656kj	608kcal 2545kj	809kcal 3386kj	761kcal 3182kj		698kcal 2921kj	0kcal 0kj
Valgud	30.07g 17.75%	34.70g 21.86%	37.68g 24.77%	28.04g 13.86%	34.28g 18.03%		32.95g 18.88%	0 g
Rasvad	27.49g 36.52%	18.40g 26.08%	13.93g 20.60%	31.82g 35.39%	21.84g 25.85%		22.70g 29.26%	0 g
Küllastunud rasvhapped	3.69g 4.90%						0.74g 0.95%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	77.45g 45.72%	82.61g 52.05%	83.07g 54.62%	102.68g 50.75%	106.70g 56.12%		90.50g 51.86%	0 g
Suhkrud kokku	3.12g 1.84%						0.62g 0.36%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	77.45g 45.72%	82.61g 52.05%	83.07g 54.62%	102.68g 50.75%	106.7g 56.12%		90.5g 51.86%	0 g
Sool kokku	0.07g						0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilaskodu								
Energia	1239kcal 5183kj	1388kcal 5806kj	1480kcal 6190kj	1632kcal 6828kj	1386kcal 5799kj		1425kcal 5961kj	0kcal 0kj
Valgud	47.89g 15.46%	54.02g 15.57%	55.54g 15.01%	45.81g 11.23%	47.72g 13.77%		50.20g 14.09%	0 g
Rasvad	58.28g 42.34%	66.36g 43.04%	62.67g 38.12%	95.60g 52.72%	74.36g 48.29%		71.46g 45.13%	0 g
Küllastunud rasvhapped	1.56g 1.13%						0.31g 0.20%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	130.68g 42.20%	143.60g 41.39%	173.34g 46.86%	147.10g 36.05%	131.43g 37.93%		145.23g 40.77%	0 g
Suhkrud kokku							0.00g 0.00%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	130.68g 42.2%	143.6g 41.39%	173.34g 46.86%	147.1g 36.05%	131.43g 37.93%		145.23g 40.77%	0 g
Sool kokku	0.04g						0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Pikkapäevarühm								
Energia	515kcal 2153kj	497kcal 2081kj	475kcal 1986kj	496kcal 2075kj	300kcal 1254kj		456kcal 1910kj	0kcal 0kj
Valgud	16.55g 12.87%	15.77g 12.68%	18.04g 15.20%	18.13g 14.62%	10.17g 13.57%		15.73g 13.80%	0 g
Rasvad	22.32g 39.04%	29.82g 53.95%	18.71g 35.47%	19.84g 36.01%	17.30g 51.94%		21.60g 42.62%	0 g
Küllastunud rasvhapped	1.56g 2.72%						0.31g 0.61%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	61.87g 48.09%	41.50g 33.37%	58.53g 49.33%	61.20g 49.37%	25.85g 34.50%		49.79g 43.67%	0 g
Suhkrud kokku							0.00g 0.00%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	61.87g 48.09%	41.5g 33.37%	58.53g 49.33%	61.2g 49.37%	25.85g 34.5%		49.79g 43.67%	0 g
Sool kokku	0.04g						0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)								
Energia	1224kcal 5120kj	1397kcal 5847kj	1244kcal 5207kj	1329kcal 5561kj	1299kcal 5436kj		1299kcal 5434kj	0kcal 0kj
Valgud	56.43g 18.45%	62.45g 17.88%	51.85g 16.67%	58.88g 17.72%	60.69g 18.68%		58.06g 17.88%	0 g
Rasvad	42.02g 30.90%	40.34g 25.98%	35.15g 25.42%	42.04g 28.47%	41.27g 28.58%		40.16g 27.83%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.91%	2.60g 1.67%	2.60g 1.88%	2.60g 1.76%	2.60g 1.80%		2.60g 1.80%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	154.96g 50.65%	196.14g 56.14%	180.17g 57.91%	178.77g 53.81%	171.29g 52.73%		176.27g 54.28%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 4.90%	15.00g 4.29%	15.00g 4.82%	15.00g 4.51%	15.00g 4.62%		15.00g 4.62%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	154.96g 50.65%	196.14g 56.14%	180.17g 57.91%	178.77g 53.81%	171.29g 52.73%		176.27g 54.28%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.10g	0.10g	0.10g	0.10g		0.10g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g

Print