

Nädala menüü

	Esmaspäev 16.12.2024	Teisipäev 17.12.2024	Kolmapäev 18.12.2024	Neljapäev 19.12.2024	Reede 20.12.2024
Hommiüksööök	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee 200g Piim 2.5% 200 gr (2)	Hirsipuder 250 g (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai juustuga 50 g (1.2) Kakao 200 g (2)	Riisipuder 250g (1) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib singiga 50g (1) Piim 2.5% 200 gr (2) Tee meega 200 g	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	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai munaga 50 gr (1.2.4) Kakao 200 g (2)
Vitamiinipaus	Apelsin Banaan	Apelsin Õun	Apelsin Banaan	Pirn Banaan	Banaan Pirn
Lõunasööök 1 (hooldus)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Sardellid 50 gr Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Koorekaste 60gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Pannkoogid 100 g Moos 10 g	Hirsipuder 250 g (2) Kodune peedisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Lihapihvid 50 g Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Riisipuder 250g (1) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Kodune kotlet 60 g Kartulipüree 150 g (2) Makaronid 150gr (1) Koorekaste 60gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Maisipuder 250gr (2) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass veiselihast 120gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Kalassupp 250gr (4) Hapukoor 20% 20gr (2) Mannapuder 250 gr (1.2) Kanakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g
Lõunasööök 2	Borš sealiha 250g_hapukapsaga Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiimakreem 100 g 2 Moos 10 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Guljass veiselihast 120gr Keedukartulid 120gr Hiinakapsa-paprika tomati salat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Hautatud kanafilee koorekastmes 120 g_koopia Sõmer riis 120 g Peedi-õunasalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Kalassupp koorega 250gr Plaadikook 50gr (1,2) Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Jõuluseapraad 60g Kartulipüree 150 g (2) Värske kapsa-porgandisalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kirsikompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuode	Kohupiimakohuke 45 gr (1) Kakao 200 g (2) Sai 30 g	Sai 30 g Kakao 200 g (2) Brokoli nagitsad 4tk (1)	Pitsa hakklihaga 100 gr (1) Tee meega 200 g	Viinerid 50 gr Roheline hernes 40 g Kartulikotlet 120g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g	Küpsis, praäänik 60 g (1) Kakao 200 g (2)
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Riisipada hakklihast 250g Porgandi-ananassisalat 60 g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Makaroni singisalat 130g Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g	Laisad kapsarullid riisi ja hakklihaga 150gr Keedukartulid 120gr Hapukoor 20% 20gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Kanašnitel 60g Makaronid 150gr (1) Koorekaste 60gr Värske kurgi-tomati salat 60 g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Riisipuder 250g (1) Võisai juustuga 50 g (1.2) Kakao 200 g (2)

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	585kcal 2450kj	587kcal 2455kj	621kcal 2599kj	656kcal 2743kj	679kcal 2842kj			626kcal 2617kj	0kcal 0kj
Valgud	29.35g 20.05%	34.66g 23.63%	32.69g 21.05%	22.83g 13.93%	32.76g 19.30%			30.46g 19.46%	0 g
Rasvad	24.11g 37.07%	22.93g 35.18%	16.60g 24.06%	32.48g 44.59%	27.75g 36.77%			24.78g 35.62%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 4.00%							0.52g 0.75%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	62.76g 42.88%	60.41g 41.19%	85.24g 54.89%	67.97g 41.48%	74.60g 43.94%			70.20g 44.85%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 10.25%							3.00g 1.92%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	62.76g 42.88%	60.41g 41.19%	85.24g 54.89%	67.97g 41.48%	74.6g 43.94%			70.2g 44.85%	0 g
Sool kokku	0.10g							0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	625kcal 2616kj	612kcal 2560kj	660kcal 2763kj	697kcal 2917kj	720kcal 3014kj			663kcal 2774kj	0kcal 0kj
Valgud	30.08g 19.24%	35.05g 22.91%	33.41g 20.24%	23.48g 13.47%	33.33g 18.50%			31.07g 18.74%	0 g
Rasvad	24.11g 34.71%	22.93g 33.73%	16.60g 22.63%	32.66g 42.16%	27.75g 34.66%			24.81g 33.68%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 3.74%							0.52g 0.71%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	71.97g 46.05%	66.33g 43.36%	94.31g 57.13%	77.34g 44.37%	84.35g 46.83%			78.86g 47.58%	0 g

Suhkrud kokku	15.00g 9.60%							3.00g 1.81%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	71.97g 46.05%	66.33g 43.36%	94.31g 57.13%	77.34g 44.37%	84.35g 46.83%			78.86g 47.58%	0 g
Sool kokku	0.10g							0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	625kcal 2616kj	612kcal 2560kj	660kcal 2763kj	697kcal 2917kj	720kcal 3014kj			663kcal 2774kj	0kcal 0kj
Valgud	30.08g 19.24%	35.05g 22.91%	33.41g 20.24%	23.48g 13.47%	33.33g 18.50%			31.07g 18.74%	0 g
Rasvad	24.11g 34.71%	22.93g 33.73%	16.60g 22.63%	32.66g 42.16%	27.75g 34.66%			24.81g 33.68%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 3.74%							0.52g 0.71%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	71.97g 46.05%	66.33g 43.36%	94.31g 57.13%	77.34g 44.37%	84.35g 46.83%			78.86g 47.58%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 9.60%							3.00g 1.81%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	71.97g 46.05%	66.33g 43.36%	94.31g 57.13%	77.34g 44.37%	84.35g 46.83%			78.86g 47.58%	0 g
Sool kokku	0.10g							0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	1060kcal 4433kj	1143kcal 4781kj	948kcal 3965kj	1547kcal 6474kj	1318kcal 5514kj			1203kcal 5033kj	0kcal 0kj
Valgud	36.65g 13.84%	46.91g 16.42%	35.48g 14.98%	55.91g 14.45%	45.97g 13.95%			44.19g 14.69%	0 g
Rasvad	33.41g 28.38%	48.78g 38.42%	36.76g 34.91%	69.02g 40.15%	58.26g 39.78%			49.25g 36.84%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	153.08g 57.79%	129.00g 45.16%	118.71g 50.11%	175.59g 45.40%	152.43g 46.26%			145.76g 48.47%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	153.08g 57.79%	129g 45.16%	118.71g 50.11%	175.59g 45.4%	152.43g 46.26%			145.76g 48.47%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevärühm									
Energia	370kcal 1548kj	445kcal 1862kj	424kcal 1773kj	456kcal 1908kj	430kcal 1798kj			425kcal 1778kj	0kcal 0kj
Valgud	12.00g 12.97%	15.49g 13.92%	15.43g 14.56%	21.70g 19.04%	17.25g 16.05%			16.37g 15.41%	0 g
Rasvad	3.90g 9.47%	18.80g 38.01%	16.00g 34.00%	14.23g 28.09%	15.86g 33.22%			13.76g 29.13%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	71.74g 77.56%	53.47g 48.06%	54.49g 51.44%	60.27g 52.87%	54.51g 50.73%			58.89g 55.43%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	71.74g 77.56%	53.47g 48.06%	54.49g 51.44%	60.27g 52.87%	54.51g 50.73%			58.89g 55.43%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
Energia	1387kcal 5803kj	1176kcal 4919kj	1320kcal 5522kj	1421kcal 5947kj	1163kcal 4867kj			1293kcal 5412kj	0kcal 0kj
Valgud	53.59g 15.46%	55.59g 18.91%	53.97g 16.36%	66.86g 18.81%	60.84g 20.92%			58.17g 17.99%	0 g
Rasvad	40.60g 26.35%	36.20g 27.71%	36.87g 25.15%	54.00g 34.19%	28.69g 22.20%			39.27g 27.34%	0 g
Küllastunud rasvhapped	3.20g 2.08%	2.60g 1.99%	2.60g 1.77%	2.60g 1.65%	2.60g 2.01%			2.72g 1.89%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	201.77g 58.20%	156.87g 53.37%	193.01g 58.50%	167.02g 47.00%	165.41g 56.88%			176.82g 54.70%	0 g
Suhkrud kokku	17.80g 5.13%	15.00g 5.10%	15.00g 4.55%	15.00g 4.22%	15.00g 5.16%			15.56g 4.81%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	201.77g 58.2%	156.87g 53.37%	193.01g 58.5%	167.02g 47%	165.41g 56.88%			176.82g 54.70%	0 g
Sool kokku	1.20g	0.10g	0.10g	0.10g	0.10g			0.32g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print