

Nädala menüü

	Esmaspäev 13.01.2025	Teisipäev 14.01.2025	Kolmapäev 15.01.2025	Neljapäev 16.01.2025	Reede 17.01.2025
Hommikusoök	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee piimaga 200 g (1)	Hirsipuder 250 g (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib singiga 50g (1) Kakao 200 g (2)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Võileib juustuga 50 g (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Tee piimaga 200 g (1)	Maisipuder 250gr (2) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Kakao 200 g (2)	Riisipuder 250g (1) Võisai kalaga Moos 10 g Või 10 gr (2) Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Banaan Õun	Mandariin Banaan	Pirn Melon	Melon Banaan	Pirn Melon
Lõunasoök 1 (hooldus)	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Mannapuder 250 gr (1.2) 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	Hirsipuder 250 g (2) Kalasupp 250gr (4) Hapukoor 20% 20gr (2) Hakklihakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kanakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Sõmer riis 120 g Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Neljaviiljalbepuder 250 g (1,2) Kodune peedisupp valgete ubadega 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass veiselihast 120gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Kirsikompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Riisipuder 250g (1) Spinati köögivilja püreesupp 250gr Lihapihvid 50 g Makaronid 150gr (1) Ahjukartulid 120 g Koorekaste 60gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g
Lõunasoök 2	Spinati -oblikasupp 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Puuviljasalat Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Ahjuss küpsetatud kana mee marinaadis 120 g Kartulipüree 150 g (2) Hiinakapsa-paprika tomati salat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kirsikompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Veiselihastroganov 120g Sõmer riis 120 g Kurgid konserveeritud 40gr Piim 2.5% 200 gr (2) Keefir 200gr Melissi-sidrunivesi_200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Kalalõhest (koor35%)250g Kohupiimavaht kakaoga 100 gr(2) 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Pikkpois broilerihakklihast 120g Keedukartulid 120gr Kohupiimavaht 60gr Porgandi-ananassisalad 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuode	Makrasalat 130gr Leib (keskmiselt) 30g Kakao 200 g (2)	Keedetud makaronid juustuga150 Porgandi-seemne salat 60 g Kakao 200 g (2) Leib (keskmiselt) 30g	Kohupiimavorm 100 gr (1,2,3) 2 Piim 2.5% 200 gr (2) Sai 30 g	Pannkoogid 100 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kakao 200 g (2)	Keefirikokteil puuviljadega Küpsis, praanik 60 g (1)
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Keedetud makaronid singiga250g Värske kurgi-tomati salat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Kohupiim 100gr 2 Moos 10 g Leib (keskmiselt) 30g Tee piimaga 200 g (1)	Kanaketlet 60g Makaronid 150gr (1) Koorekaste 60gr Kapsa-porgandisalad 60 g Kakao 200 g (2) Leib (keskmiselt) 30g	Kurzame 120 gr (1,2) Tatar 120 g Peedi-küüslaugusalat 60gr Tee piimaga 200 g (1) Leib (keskmiselt) 30g	Viinerikaste 120gr Tatar 120 g Roheline hernes 40 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

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Personal									
Energia	441kcal 1847kj	423kcal 1771kj	493kcal 2064kj	422kcal 1767kj	638kcal 2671kj			484kcal 2024kj	0kcal 0kj
Valgud	15.60g 14.14%	35.50g 33.56%	23.92g 19.39%	20.78g 19.68%	33.79g 21.17%			25.92g 21.42%	0 g
Rasvad	17.16g 34.99%	7.91g 16.82%	17.69g 32.26%	16.47g 35.09%	24.16g 34.06%			16.68g 31.01%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.01g 0.02%			3.69g 7.85%	3.18g 4.49%			1.37g 2.56%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	55.93g 50.68%	52.50g 49.62%	59.64g 48.35%	47.76g 45.23%	71.45g 44.77%			57.45g 47.48%	0 g
Suhkrud kokku	0.10g 0.09%			3.12g 2.96%				0.64g 0.53%	0 g
Kiudained	0.42g 0.19%							0.08g 0.03%	0 g
Süsivesikud kokku	56.35g 50.87%	52.5g 49.62%	59.64g 48.35%	47.76g 45.23%	71.45g 44.77%			57.54g 47.52%	0 g
Sool kokku	0.00g			0.07g	0.09g			0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	484kcal 2024kj	462kcal 1935kj	513kcal 2148kj	457kcal 1913kj	658kcal 2755kj			515kcal 2155kj	0kcal 0kj
Valgud	16.17g 13.37%	36.19g 31.30%	24.25g 18.89%	21.44g 18.76%	34.12g 20.73%			26.43g 20.53%	0 g
Rasvad	17.16g 31.93%	7.91g 15.39%	17.74g 31.11%	16.53g 32.54%	24.22g 33.10%			16.71g 29.20%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.01g 0.01%			3.69g 7.26%	3.18g 4.35%			1.37g 2.40%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	65.93g 54.53%	61.62g 53.30%	64.18g 50.00%	55.66g 48.70%	75.99g 46.17%			64.68g 50.24%	0 g
Suhkrud kokku	0.10g 0.08%			3.12g 2.73%				0.64g 0.50%	0 g

Kiudained	0.42g 0.17%							0.08g 0.03%	0 g
Süivesikud kokku	66.35g 54.7%	61.62g 53.3%	64.18g 50%	55.66g 48.7%	75.99g 46.17%			64.76g 50.27%	0 g
Sool kokku	0.00g			0.07g	0.09g			0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	484kcal 2024kj	462kcal 1935kj	513kcal 2148kj	457kcal 1913kj	658kcal 2755kj			515kcal 2155kj	0kcal 0kj
Valgud	16.17g 13.37%	36.19g 31.30%	24.25g 18.89%	21.44g 18.76%	34.12g 20.73%			26.43g 20.53%	0 g
Rasvad	17.16g 31.93%	7.91g 15.39%	17.74g 31.11%	16.53g 32.54%	24.22g 33.10%			16.71g 29.20%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.01g 0.01%			3.69g 7.26%	3.18g 4.35%			1.37g 2.40%	0 g
Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	65.93g 54.53%	61.62g 53.30%	64.18g 50.00%	55.66g 48.70%	75.99g 46.17%			64.68g 50.24%	0 g
Suhkrud kokku	0.10g 0.08%			3.12g 2.73%				0.64g 0.50%	0 g
Kiudained	0.42g 0.17%							0.08g 0.03%	0 g
Süivesikud kokku	66.35g 54.7%	61.62g 53.3%	64.18g 50%	55.66g 48.7%	75.99g 46.17%			64.76g 50.27%	0 g
Sool kokku	0.00g			0.07g	0.09g			0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	1335kcal 5584kj	1261kcal 5275kj	1389kcal 5811kj	1451kcal 6072kj	1592kcal 6660kj			1405kcal 5880kj	0kcal 0kj
Valgud	40.65g 12.18%	56.29g 17.86%	56.44g 16.26%	55.73g 15.36%	49.37g 12.41%			51.70g 14.72%	0 g
Rasvad	45.76g 30.86%	47.91g 34.20%	58.45g 37.88%	61.69g 38.26%	68.51g 38.73%			56.46g 36.17%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.60g 1.86%	3.40g 2.20%	0.60g 0.37%				1.32g 0.85%	0 g
Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	190.02g 56.96%	151.12g 47.94%	159.22g 45.86%	168.25g 46.38%	194.45g 48.86%			172.61g 49.14%	0 g
Suhkrud kokku		15.00g 4.76%	12.00g 3.46%	2.80g 0.77%				5.96g 1.70%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süivesikud kokku	190.02g 56.96%	151.12g 47.94%	159.22g 45.86%	168.25g 46.38%	194.45g 48.86%			172.61g 49.14%	0 g
Sool kokku		0.10g	0.12g	1.10g				0.26g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevärühm									
Energia	315kcal 1319kj	337kcal 1409kj	572kcal 2393kj	405kcal 1696kj	436kcal 1825kj			413kcal 1728kj	0kcal 0kj
Valgud	8.90g 11.30%	17.86g 21.21%	22.84g 15.97%	18.32g 18.08%	18.75g 17.20%			17.34g 16.79%	0 g
Rasvad	5.30g 15.15%	14.41g 38.52%	22.17g 34.88%	13.52g 30.01%	19.88g 41.02%			15.06g 32.81%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.60g 6.95%	1.32g 2.08%					0.78g 1.71%	0 g
Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	57.95g 73.56%	33.90g 40.27%	70.28g 49.15%	52.62g 51.92%	45.56g 41.78%			52.06g 50.42%	0 g
Suhkrud kokku		15.00g 17.82%						3.00g 2.91%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süivesikud kokku	57.95g 73.56%	33.9g 40.27%	70.28g 49.15%	52.62g 51.92%	45.56g 41.78%			52.06g 50.42%	0 g
Sool kokku		0.10g	0.04g					0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
Energia	1153kcal 4824kj	1228kcal 5137kj	997kcal 4172kj	1068kcal 4470kj	974kcal 4074kj			1084kcal 4536kj	0kcal 0kj
Valgud	45.31g 15.72%	58.88g 19.18%	47.47g 19.04%	54.33g 20.34%	39.45g 16.21%			49.09g 18.11%	0 g
Rasvad	31.27g 24.41%	38.47g 28.20%	22.88g 20.65%	32.68g 27.53%	32.48g 30.02%			31.55g 26.20%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 2.03%	2.60g 1.91%	2.60g 2.35%	2.60g 2.19%	2.62g 2.42%			2.60g 2.16%	0 g
Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	172.60g 59.87%	161.51g 52.62%	150.35g 60.31%	139.23g 52.13%	130.57g 53.64%			150.85g 55.67%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 5.20%	15.00g 4.89%	15.00g 6.02%	15.00g 5.62%	15.10g 6.20%			15.02g 5.54%	0 g
Kiudained					0.67g 0.14%			0.13g 0.02%	0 g
Süivesikud kokku	172.6g 59.87%	161.51g 52.62%	150.35g 60.31%	139.23g 52.13%	131.24g 53.78%			150.99g 55.69%	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