

## Nädala menüü

	Esmaspäev 20.01.2025	Teisipäev 21.01.2025	Kolmapäev 22.01.2025	Neljapäev 23.01.2025	Reede 24.01.2025
Hommiüksööök	Neljajiljabelbepuder 250 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib singiga 50g (1) Tee 200g	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai juustuga 50 g (1.2) Kakao 200 g (2)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Praesai munaga 50gr (1,4) Moos 10 g Või 10 gr (2) Tee meega 200 g	Maisipuder 250gr (2) Võisai vorstiga 43 g Moos 10 g Või 10 gr (2) Kakao 200 g (2)	Hirsipuder 250 g (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Kuum võileib singi juustuga100gr Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Banaan Õun	Apelsin Banaan	Apelsin Banaan	Pirn Õun	Apelsin Banaan
Lõunasööök 1 (hooldus)	Neljajiljabelbepuder 250 g (1,2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Lihapihvid 50 g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Piiimakaste 60gr Kurk Tomat Paprika Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g Kohupiim 100gr 2	Mannapuder 250 gr (1.2) Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kodune kotlet 60 g Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Hapukoore-tomatikaste 60 g (2) Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kakao 200 g (2) Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Kalaseljanka 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Sardellid 50 gr Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Koorekaste 60gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Maisipuder 250gr (2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Guljass kanalihast120gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Piim 2.5% 200 gr (2) Keefir 200gr Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Hirsipuder 250 g (2) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kodusel lihapallid(sea/veise) 60g Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Koorekaste 60gr Kurk Tomat Paprika Kohupiim 100gr 2 Kakao 200 g (2) Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g
Lõunasööök 2	Kana-aedviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiimakreem mangopüreega 100gr 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Melissi-sidrunivesi_200gr	Hautatud sealiha magushapu kastmes 120gr (1.2) Tatar 120 g Hiinakapsa-paprika kurgisalat 60 g Piim 2.5% 200 gr (2) Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Melissi-sidrunivesi_200gr	Aedviljakastmes hautatud saiadaflee 120 g Keedetud riis 120 g Peedi-marineeritud kurgisalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Hernesupp 250 g Moonisai 70gr Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Hautatud kalkuniliha koorekastmes 120gr Kartulipüree 150 g (2) Värske kapsa-porgandisalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kakao 200 g (2) Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuode	Pitsa hakklihaga 100 gr (1) Kakao 200 g (2)	Porgandikook 100g Piim 2.5% 200 gr (2)	Kartulisalat 130 gr (2,4,8) Tee 200g Leib (keskmiselt) 30g	Brokoli nagitsad 2tk (1) Kartulikotlet 120g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Müsli ( šokoladi,banaani ja rosinatega) 50gr (1) Piim 2.5% 200 gr (2) Küpsis, praänik 60 g (1)
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Hakklihakaste 120 g Tatar 120 g Värske kurgi-tomati salat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Kakao 200 g (2)	Kõrvitsa-porgandipüreesupp 250gr Võileib juustuga 50 g (1.2) Kakao 200 g (2)	Keedetud makaronid singiga250g Porgandi-ananassisalat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g	Laisad kapsarullid riisi ja hakklihaga 150gr Hapukoor 20% 20gr (2) Keedukartulid 120gr Leib (keskmiselt) 30g Kakao 200 g (2)	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Plaadikook 50gr (1,2) Leib (keskmiselt) 30g Kompott 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									
<b>Energia</b>	<b>346kcal</b> <b>1446kj</b>	<b>502kcal</b> <b>2101kj</b>	<b>419kcal</b> <b>1752kj</b>	<b>540kcal</b> <b>2261kj</b>	<b>517kcal</b> <b>2163kj</b>			<b>465kcal</b> <b>1945kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>16.43g</b> 19.01%	<b>22.21g</b> 17.69%	<b>21.39g</b> 20.42%	<b>20.05g</b> 14.84%	<b>26.81g</b> 20.74%			<b>21.38g</b> 18.39%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>16.58g</b> 43.17%	<b>18.09g</b> 32.42%	<b>8.47g</b> 18.19%	<b>15.09g</b> 25.13%	<b>21.58g</b> 37.56%			<b>15.96g</b> 30.89%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.41g 6.27%			0.40g 0.67%				0.56g 1.09%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>32.62g</b> 37.75%	<b>62.62g</b> 49.88%	<b>64.28g</b> 61.38%	<b>80.26g</b> 59.41%	<b>53.90g</b> 41.70%			<b>58.73g</b> 50.52%	0 g
Suhkrud kokku	14.80g 17.13%			0.11g 0.08%				2.98g 2.57%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.13g</b> 0.07%			<b>1.68g</b> 0.62%				<b>0.36g</b> 0.16%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>32.75g</b> 37.82%	<b>62.62g</b> 49.88%	<b>64.28g</b> 61.38%	<b>81.94g</b> 60.03%	<b>53.9g</b> 41.7%			<b>59.1g</b> 50.68%	0 g
Sool kokku	0.09g			0.00g				0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
<b>Energia</b>	<b>388kcal</b> <b>1622kj</b>	<b>541kcal</b> <b>2265kj</b>	<b>458kcal</b> <b>1916kj</b>	<b>568kcal</b> <b>2375kj</b>	<b>556kcal</b> <b>2327kj</b>			<b>502kcal</b> <b>2101kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>17.00g</b> 17.54%	<b>22.93g</b> 16.94%	<b>22.10g</b> 19.30%	<b>20.29g</b> 14.30%	<b>27.52g</b> 19.80%			<b>21.97g</b> 17.50%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>16.58g</b> 38.49%	<b>18.09g</b> 30.08%	<b>8.47g</b> 16.64%	<b>15.09g</b> 23.93%	<b>21.58g</b> 34.92%			<b>15.96g</b> 28.62%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.41g 5.60%			0.40g 0.64%				0.56g 1.01%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>42.55g</b> 43.91%	<b>71.68g</b> 52.98%	<b>73.34g</b> 64.06%	<b>86.82g</b> 61.18%	<b>62.97g</b> 45.29%			<b>67.47g</b> 53.76%	0 g
Suhkrud kokku	14.80g 15.27%			0.11g 0.08%				2.98g 2.38%	0 g

<b>Kiudained</b>	<b>0.13g</b> 0.07%			<b>1.68g</b> 0.59%				<b>0.36g</b> 0.14%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>42.68g</b> 43.98%	<b>71.68g</b> 52.98%	<b>73.34g</b> 64.06%	<b>88.5g</b> 61.77%	<b>62.97g</b> 45.29%			<b>67.83g</b> 53.91%	0 g
Sool kokku	0.09g			0.00g				0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
<b>Energia</b>	<b>388kcal</b> <b>1622kj</b>	<b>541kcal</b> <b>2265kj</b>	<b>458kcal</b> <b>1916kj</b>	<b>568kcal</b> <b>2375kj</b>	<b>556kcal</b> <b>2327kj</b>			<b>502kcal</b> <b>2101kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>17.00g</b> 17.54%	<b>22.93g</b> 16.94%	<b>22.10g</b> 19.30%	<b>20.29g</b> 14.30%	<b>21.97g</b> 19.80%			<b>21.97g</b> 17.50%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>16.58g</b> 38.49%	<b>18.09g</b> 30.08%	<b>8.47g</b> 16.64%	<b>15.09g</b> 23.93%	<b>21.58g</b> 34.92%			<b>15.96g</b> 28.62%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.41g 5.60%			0.40g 0.64%				0.56g 1.01%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>42.55g</b> 43.91%	<b>71.68g</b> 52.98%	<b>73.34g</b> 64.06%	<b>86.82g</b> 61.18%	<b>62.97g</b> 45.29%			<b>67.47g</b> 53.76%	0 g
Suhkrud kokku	14.80g 15.27%			0.11g 0.08%				2.98g 2.38%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.13g</b> 0.07%			<b>1.68g</b> 0.59%				<b>0.36g</b> 0.14%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>42.68g</b> 43.98%	<b>71.68g</b> 52.98%	<b>73.34g</b> 64.06%	<b>88.5g</b> 61.77%	<b>62.97g</b> 45.29%			<b>67.83g</b> 53.91%	0 g
Sool kokku	0.09g			0.00g				0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
<b>Energia</b>	<b>1034kcal</b> <b>4327kj</b>	<b>954kcal</b> <b>3994kj</b>	<b>649kcal</b> <b>2717kj</b>	<b>1416kcal</b> <b>5924kj</b>	<b>1204kcal</b> <b>5037kj</b>			<b>1052kcal</b> <b>4400kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>48.73g</b> 18.85%	<b>32.54g</b> 13.64%	<b>22.06g</b> 13.59%	<b>47.44g</b> 13.40%	<b>35.96g</b> 11.95%			<b>37.35g</b> 14.20%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>44.57g</b> 38.79%	<b>42.40g</b> 39.97%	<b>26.95g</b> 37.36%	<b>68.10g</b> 43.29%	<b>38.51g</b> 28.79%			<b>44.11g</b> 37.73%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>109.54g</b> 42.37%	<b>110.70g</b> 46.39%	<b>79.62g</b> 49.05%	<b>153.30g</b> 43.31%	<b>178.38g</b> 59.27%			<b>126.31g</b> 48.03%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>109.54g</b> 42.37%	<b>110.7g</b> 46.39%	<b>79.62g</b> 49.05%	<b>153.3g</b> 43.31%	<b>178.38g</b> 59.27%			<b>126.31g</b> 48.03%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevärühm									
<b>Energia</b>	<b>489kcal</b> <b>2045kj</b>	<b>342kcal</b> <b>1433kj</b>	<b>368kcal</b> <b>1538kj</b>	<b>480kcal</b> <b>2008kj</b>	<b>439kcal</b> <b>1837kj</b>			<b>424kcal</b> <b>1772kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>24.77g</b> 20.26%	<b>12.95g</b> 15.13%	<b>10.75g</b> 11.70%	<b>20.36g</b> 16.97%	<b>10.39g</b> 9.47%			<b>15.84g</b> 14.95%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>20.89g</b> 38.46%	<b>15.69g</b> 41.25%	<b>3.83g</b> 9.37%	<b>20.52g</b> 38.48%	<b>22.12g</b> 45.33%			<b>16.61g</b> 35.26%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>50.44g</b> 41.27%	<b>37.35g</b> 43.63%	<b>72.52g</b> 78.93%	<b>53.47g</b> 44.56%	<b>49.63g</b> 45.21%			<b>52.68g</b> 49.70%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>50.44g</b> 41.27%	<b>37.35g</b> 43.63%	<b>72.52g</b> 78.93%	<b>53.47g</b> 44.56%	<b>49.63g</b> 45.21%			<b>52.68g</b> 49.70%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
<b>Energia</b>	<b>1355kcal</b> <b>5669kj</b>	<b>1771kcal</b> <b>7410kj</b>	<b>1581kcal</b> <b>6615kj</b>	<b>1277kcal</b> <b>5343kj</b>	<b>1423kcal</b> <b>5952kj</b>			<b>1481kcal</b> <b>6198kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>61.85g</b> 18.26%	<b>78.22g</b> 17.67%	<b>59.20g</b> 14.98%	<b>67.71g</b> 21.21%	<b>66.84g</b> 18.79%			<b>66.76g</b> 18.03%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>41.44g</b> 27.52%	<b>60.60g</b> 30.80%	<b>36.53g</b> 20.79%	<b>38.35g</b> 27.03%	<b>54.14g</b> 34.25%			<b>46.21g</b> 28.08%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.73%	2.60g 1.32%	2.60g 1.48%	2.60g 1.83%	2.60g 1.64%			2.60g 1.58%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>183.64g</b> 54.22%	<b>228.19g</b> 51.54%	<b>253.89g</b> 64.23%	<b>165.27g</b> 51.77%	<b>167.01g</b> 46.96%			<b>199.60g</b> 53.91%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 4.43%	14.98g 3.38%	15.00g 3.79%	15.00g 4.70%	15.00g 4.22%			15.00g 4.05%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>183.64g</b> 54.22%	<b>228.19g</b> 51.54%	<b>253.89g</b> 64.23%	<b>165.27g</b> 51.77%	<b>167.01g</b> 46.96%			<b>199.6g</b> 53.91%	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