

## Nädala menüü

	Esmaspäev 10.03.2025	Teisipäev 11.03.2025	Kolmapäev 12.03.2025	Neljapäev 13.03.2025	Reede 14.03.2025
Hommiüksööök	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee 200g	Hirsipuder 250 g (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee meega 200 g	Riisipuder 250g (1) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib singiga 50g (1) Tee meega 200 g	Maisipuder 250gr (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai tuunikalaga Tee 200g	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai munaga 50 gr Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Viinamarjad Banaan	Banaan Õun	Apelsin Pirn	Melon Õun	Banaan Õun
Lõunasööök 1 (hooldus)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Hapukoor 20% 20gr (2) Viinerid 50g Kartulipüree 150 g (2) Makaronid 150gr (1) Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 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) 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 Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Riisipuder 250g (1) Kana-nuudlisupp 250g Kodune kotlet 60 g Kartulipüree 150 g (2) Makaronid 150gr (1) Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Maisipuder 250gr (2) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass sealiha 120gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kohupiim 100gr 2 Kurk Tomat Paprika Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Mannapuder 250 gr (1.2) Kalasupp 250gr (4) Hapukoor 20% 20gr (2) Kanakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr 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 sealiha 250gr_hapukapsaga Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiimakreem riivleivaga 100 g 2 Moos 10 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Veiseliha guljass 120g Makaronid 150gr (1) Hiinakapsa-paprika tomati salat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Hautatud kalafilee koorekastmes 120 g_ Keedetud riis 120 g_ Peedi-õunasalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Kana-aedviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kanapirukas 60g Piim 2.5% 200 gr (2) Keefir 200gr Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Kodused lihapallid(sea/veise) 60g Kartulipüree 150 g (2) Piimakaste 60gr Värske kapsa-porgandisalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuode	Kohupiimakohuke 45 gr (1) Kakao 200 g (2) Sai 30 g	Hakklihatäidisega pannkoogid 150 g Hapukoor 20% 20gr (2) Tee 200g	Plaadikook pohlaga 100gr (1,4) Tee 200g	Roheline hernes 40 g Kartulikotlet 120g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Kakao 200 g (2)	Makaroni singisalat 130g Kakao 200 g (2) Leib (keskmiselt) 30g
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Hakklihakaste 120 g Tatar 120 g Porgandi-ananassisalat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Kartulisalat 130 gr (2,4,8) Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g	Laisad kapsarullid riisi ja hakkliha 150gr Hapukoor 20% 20gr (2) Keedukartulid 120gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Hautatud sealiha koorekastmes 120gr Makaronid 150gr (1) Värske kurgi-tomati salat 60 g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Riisipuder 250g (1) Võisai juustuga 50 g (1.2) 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									
<b>Energia</b>	<b>435kcal</b> <b>1820kj</b>	<b>566kcal</b> <b>2370kj</b>	<b>444kcal</b> <b>1857kj</b>	<b>507kcal</b> <b>2120kj</b>	<b>496kcal</b> <b>2075kj</b>			<b>490kcal</b> <b>2048kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>19.34g</b> 17.78%	<b>25.95g</b> 18.33%	<b>19.99g</b> 18.02%	<b>20.05g</b> 15.83%	<b>20.58g</b> 16.60%			<b>21.18g</b> 17.29%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>16.67g</b> 34.49%	<b>19.51g</b> 31.00%	<b>10.41g</b> 21.10%	<b>19.30g</b> 34.28%	<b>19.60g</b> 35.57%			<b>17.10g</b> 31.40%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.46g 5.10%							0.49g 0.90%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>51.91g</b> 47.73%	<b>71.75g</b> 50.67%	<b>67.55g</b> 60.88%	<b>63.21g</b> 49.89%	<b>59.31g</b> 47.83%			<b>62.74g</b> 51.22%	0 g
Suhkrud kokku	14.21g 13.07%							2.84g 2.32%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>51.91g</b> 47.73%	<b>71.75g</b> 50.67%	<b>67.55g</b> 60.88%	<b>63.21g</b> 49.89%	<b>59.31g</b> 47.83%			<b>62.74g</b> 51.22%	0 g
Sool kokku	0.09g							0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
<b>Energia</b>	<b>486kcal</b> <b>2033kj</b>	<b>609kcal</b> <b>2547kj</b>	<b>468kcal</b> <b>1959kj</b>	<b>527kcal</b> <b>2207kj</b>	<b>538kcal</b> <b>2251kj</b>			<b>526kcal</b> <b>2199kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>20.00g</b> 16.46%	<b>26.52g</b> 17.43%	<b>20.38g</b> 17.41%	<b>20.38g</b> 15.46%	<b>21.14g</b> 15.72%			<b>21.69g</b> 16.49%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>16.72g</b> 30.96%	<b>19.51g</b> 28.84%	<b>10.41g</b> 20.01%	<b>19.36g</b> 33.03%	<b>19.60g</b> 32.80%			<b>17.12g</b> 29.29%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.46g 4.56%							0.49g 0.84%	0 g

<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>63.87g</b> 52.58%	<b>81.78g</b> 53.73%	<b>73.25g</b> 62.58%	<b>67.92g</b> 51.51%	<b>69.24g</b> 51.48%		<b>71.21g</b> 54.15%	0 g
Suhkrud kokku	14.21g 11.70%						2.84g 2.16%	0 g
<b>Kiudained</b>							<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>63.87g</b> 52.58%	<b>81.78g</b> 53.73%	<b>73.25g</b> 62.58%	<b>67.92g</b> 51.51%	<b>69.24g</b> 51.48%		<b>71.21g</b> 54.15%	0 g
Sool kokku	0.09g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
<b>Õpilased 13-18a</b>								
<b>Energia</b>	<b>486kcal</b> <b>2033kj</b>	<b>609kcal</b> <b>2547kj</b>	<b>468kcal</b> <b>1959kj</b>	<b>527kcal</b> <b>2207kj</b>	<b>538kcal</b> <b>2251kj</b>		<b>526kcal</b> <b>2199kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>20.00g</b> 16.46%	<b>26.52g</b> 17.43%	<b>20.38g</b> 17.41%	<b>20.38g</b> 15.46%	<b>21.14g</b> 15.72%		<b>21.69g</b> 16.49%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>16.72g</b> 30.96%	<b>19.51g</b> 28.84%	<b>10.41g</b> 20.01%	<b>19.36g</b> 33.03%	<b>19.60g</b> 32.80%		<b>17.12g</b> 29.29%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.46g 4.56%						0.49g 0.84%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>63.87g</b> 52.58%	<b>81.78g</b> 53.73%	<b>73.25g</b> 62.58%	<b>67.92g</b> 51.51%	<b>69.24g</b> 51.48%		<b>71.21g</b> 54.15%	0 g
Suhkrud kokku	14.21g 11.70%						2.84g 2.16%	0 g
<b>Kiudained</b>							<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>63.87g</b> 52.58%	<b>81.78g</b> 53.73%	<b>73.25g</b> 62.58%	<b>67.92g</b> 51.51%	<b>69.24g</b> 51.48%		<b>71.21g</b> 54.15%	0 g
Sool kokku	0.09g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
<b>Õpilaskodu</b>								
<b>Energia</b>	<b>1087kcal</b> <b>4550kj</b>	<b>1153kcal</b> <b>4826kj</b>	<b>1108kcal</b> <b>4634kj</b>	<b>1423kcal</b> <b>5955kj</b>	<b>778kcal</b> <b>3257kj</b>		<b>1110kcal</b> <b>4644kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>42.87g</b> 15.77%	<b>43.16g</b> 14.97%	<b>28.05g</b> 10.13%	<b>44.72g</b> 12.57%	<b>25.87g</b> 13.29%		<b>36.93g</b> 13.31%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>42.65g</b> 35.30%	<b>59.57g</b> 46.49%	<b>52.01g</b> 42.26%	<b>62.85g</b> 39.74%	<b>38.76g</b> 44.82%		<b>51.17g</b> 41.49%	0 g
Küllastunud rasvhapped							0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>133.02g</b> 48.93%	<b>111.14g</b> 38.54%	<b>131.82g</b> 47.61%	<b>169.70g</b> 47.69%	<b>81.50g</b> 41.88%		<b>125.44g</b> 45.20%	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>133.02g</b> 48.93%	<b>111.14g</b> 38.54%	<b>131.82g</b> 47.61%	<b>169.7g</b> 47.69%	<b>81.5g</b> 41.88%		<b>125.44g</b> 45.20%	0 g
Sool kokku							0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
<b>Pikkapäevarühm</b>								
<b>Energia</b>	<b>452kcal</b> <b>1892kj</b>	<b>405kcal</b> <b>1694kj</b>	<b>424kcal</b> <b>1775kj</b>	<b>472kcal</b> <b>1974kj</b>	<b>347kcal</b> <b>1451kj</b>		<b>420kcal</b> <b>1757kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>21.63g</b> 19.13%	<b>15.37g</b> 15.19%	<b>15.18g</b> 14.31%	<b>19.07g</b> 16.16%	<b>12.38g</b> 14.28%		<b>16.73g</b> 15.93%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>15.62g</b> 31.08%	<b>15.69g</b> 34.87%	<b>16.54g</b> 35.08%	<b>16.93g</b> 32.30%	<b>12.51g</b> 32.47%		<b>15.46g</b> 33.12%	0 g
Küllastunud rasvhapped							0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>56.29g</b> 49.79%	<b>50.56g</b> 49.94%	<b>53.67g</b> 50.60%	<b>60.80g</b> 51.54%	<b>46.16g</b> 53.24%		<b>53.50g</b> 50.95%	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>56.29g</b> 49.79%	<b>50.56g</b> 49.94%	<b>53.67g</b> 50.6%	<b>60.8g</b> 51.54%	<b>46.16g</b> 53.24%		<b>53.5g</b> 50.95%	0 g
Sool kokku							0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
<b>Õpilased (hooldus)</b>								
<b>Energia</b>	<b>1482kcal</b> <b>6200kj</b>	<b>1361kcal</b> <b>5693kj</b>	<b>1434kcal</b> <b>6001kj</b>	<b>1481kcal</b> <b>6196kj</b>	<b>1274kcal</b> <b>5332kj</b>		<b>1406kcal</b> <b>5884kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>60.90g</b> 16.44%	<b>62.74g</b> 18.44%	<b>61.14g</b> 17.05%	<b>64.68g</b> 17.47%	<b>67.64g</b> 21.23%		<b>63.42g</b> 18.04%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>52.60g</b> 31.95%	<b>41.31g</b> 27.32%	<b>45.33g</b> 28.44%	<b>55.86g</b> 33.95%	<b>33.69g</b> 23.79%		<b>45.76g</b> 29.29%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.58%	2.60g 1.72%	2.60g 1.63%	2.60g 1.58%	2.60g 1.84%		2.60g 1.66%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>191.20g</b> 51.61%	<b>184.49g</b> 54.24%	<b>195.43g</b> 54.50%	<b>179.86g</b> 48.58%	<b>175.19g</b> 54.98%		<b>185.23g</b> 52.70%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 4.05%	15.00g 4.41%	15.00g 4.18%	15.00g 4.05%	15.00g 4.71%		15.00g 4.27%	0 g
<b>Kiudained</b>							<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>191.2g</b> 51.61%	<b>184.49g</b> 54.24%	<b>195.43g</b> 54.5%	<b>179.86g</b> 48.58%	<b>175.19g</b> 54.98%		<b>185.23g</b> 52.70%	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