

Nädala menüü

	Esmaspäev 24.03.2025	Teisipäev 25.03.2025	Kolmapäev 26.03.2025	Neljapäev 27.03.2025	Reede 28.03.2025
Hommikusöök	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib singiga 50g (1) Tee meega 200 g	Hirsipuder 250 g (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai munaga 50 gr Tee 200g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Võisai vorstiga 43 g Moos 10 g Või 10 gr (2) Tee meega 200 g	Neljajiljahelbepuder 250 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai juustuga 50 g (1.2) Kakao 200 g (2)	Maisipuder 250gr (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai tuunikalaga Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Banaan Viinamarjad	Banaan Õun	Apelsin Banaan	Pirn Õun	Melon Apelsin
Lõunasöök 1 (hooldus)	Mannapuder 250 gr (1.2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Lihapihvid 50 g Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Piim 2.5% 200 gr (2) Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Hirsipuder 250 g (2) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kodused lihapallid(sea/veise) 60g Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) 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	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kalasupp 250gr (4) Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass kanalihast120gr Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Piim 2.5% 200 gr (2) Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Neljajiljahelbepuder 250 g (1,2) Kana-nuudlisupp 250g Hautatud sealiha 120 g Makaronid 150gr (1) Keedetud riis 120 g 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) Kõõgivilja püreesupp 250gr Sardellid 50 gr 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
Lõunasöök 2	Läätse- tomaisupp 250 g Kohupiimakreem mandariiniga 100gr_ 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Kalakotlet 60g Kartulipüree 150 g (2) Värske kapsa- porgandisalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Guljass kalkunilihast 120gr 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	Seljanka 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiima-riivleivavorm 100 g 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	BOLOGNESE kaste 120gr (1) 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
Õhtuode	Viineripirukas 60 g Kakao 200 g (2)	Kartulikotlet 120g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Hakklihatäidisega pannkoogid 150 g Hapukoor 20% 20gr (2) Tee meega 200 g	Korzik 100 gr (1) Tee 200g	Müsli (šokoladi,banaani ja rosinatega) 50gr (1) Piim 2.5% 200 gr (2)
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Makaronid hakklihaga 250 g (1) Porgandi-apelsinisalat 50 g Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Kana-riisissupp 250gr Võileib vorstiga 50 g (1,2) Kakao 200 g (2) Leib (keskmiselt) 30g	Hakklihakaste 120 g Keedukartulid 120gr Kurgid konserveeritud 40gr Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g	Risotto kanalihast250g Värske kurgi-tomati salat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Kapsahautis hakklihaga 150gr Keedukartulid 120gr Leib (keskmiselt) 30g 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

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Personal									
Energia	598kcal 2501kj	627kcal 2623kj	722kcal 3022kj	650kcal 2719kj	667kcal 2792kj			653kcal 2732kj	0kcal 0kj
Valgud	33.92g 22.70%	32.30g 20.61%	33.99g 18.82%	27.62g 12.07%	33.61g 20.14%			32.29g 19.78%	0 g
Rasvad	20.27g 30.53%	22.36g 32.10%	29.49g 36.74%	28.27g 39.15%	22.56g 30.43%			24.59g 33.89%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.40g 3.62%			2.99g 4.13%				1.08g 1.49%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	69.86g 46.75%	74.13g 47.29%	80.24g 44.44%	71.25g 43.85%	82.46g 49.43%			75.59g 46.30%	0 g
Suhkrud kokku	14.45g 9.67%			2.53g 1.56%				3.40g 2.08%	0 g
Kiudained	0.05g 0.02%							0.01g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	69.91g 46.77%	74.13g 47.29%	80.24g 44.44%	71.25g 43.85%	82.46g 49.43%			75.6g 46.31%	0 g
Sool kokku	0.09g			0.06g				0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	649kcal 2714kj	669kcal 2801kj	762kcal 3187kj	677kcal 2833kj	685kcal 2867kj			688kcal 2880kj	0kcal 0kj
Valgud	34.58g 21.33%	32.87g 19.64%	34.71g 18.23%	27.85g 16.45%	34.09g 19.90%			32.82g 19.08%	0 g
Rasvad	20.32g 28.20%	22.36g 30.07%	29.49g 34.83%	28.27g 37.58%	22.62g 29.71%			24.61g 32.20%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.40g 3.33%			2.99g 3.97%				1.08g 1.41%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	81.82g 50.46%	84.16g 50.29%	89.40g 46.94%	77.82g 45.97%	86.32g 50.39%			83.90g 48.78%	0 g
Suhkrud kokku	14.45g 8.91%			2.53g 1.50%				3.40g 1.97%	0 g
Kiudained	0.05g 0.02%							0.01g 0.00%	0 g

Süsivesikud kokku	81.87g 50.48%	84.16g 50.29%	89.4g 46.94%	77.82g 45.97%	86.32g 50.39%			83.91g 48.78%	0 g
Sool kokku	0.09g			0.06g				0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	649kcal 2714kj	669kcal 2801kj	762kcal 3187kj	677kcal 2833kj	685kcal 2867kj			688kcal 2880kj	0kcal 0kj
Valgud	34.58g 21.33%	32.87g 19.64%	34.71g 18.23%	27.85g 16.45%	34.09g 19.90%			32.82g 19.08%	0 g
Rasvad	20.32g 28.20%	22.36g 30.07%	29.49g 34.83%	28.27g 37.58%	22.62g 29.71%			24.61g 32.20%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.40g 3.33%			2.99g 3.97%				1.08g 1.41%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	81.82g 50.46%	84.16g 50.29%	89.40g 46.94%	77.82g 45.97%	86.32g 50.39%			83.90g 48.78%	0 g
Suhkrud kokku	14.45g 8.91%			2.53g 1.50%				3.40g 1.97%	0 g
Kiudained	0.05g 0.02%							0.01g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	81.87g 50.48%	84.16g 50.29%	89.4g 46.94%	77.82g 45.97%	86.32g 50.39%			83.91g 48.78%	0 g
Sool kokku	0.09g			0.06g				0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	1019kcal 4263kj	1162kcal 4863kj	1211kcal 5065kj	1165kcal 4876kj	1330kcal 5564kj			1177kcal 4926kj	0kcal 0kj
Valgud	41.36g 16.24%	35.66g 12.27%	44.14g 14.59%	48.99g 16.81%	38.27g 11.51%			41.68g 14.17%	0 g
Rasvad	43.49g 38.41%	57.54g 44.56%	64.45g 47.91%	42.20g 32.59%	47.94g 32.44%			51.12g 39.09%	0 g
Küllastunud rasvhapped				0.04g 0.03%				0.01g 0.01%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	115.52g 45.35%	125.42g 43.17%	113.51g 37.50%	147.42g 50.60%	186.31g 56.04%			137.64g 46.77%	0 g
Suhkrud kokku				0.41g 0.14%				0.08g 0.03%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	115.52g 45.35%	125.42g 43.17%	113.51g 37.5%	147.42g 50.6%	186.31g 56.04%			137.64g 46.77%	0 g
Sool kokku				0.00g				0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevärühm									
Energia	473kcal 1979kj	401kcal 1677kj	397kcal 1663kj	321kcal 1342kj	402kcal 1680kj			399kcal 1668kj	0kcal 0kj
Valgud	17.91g 15.14%	15.88g 15.85%	17.63g 17.74%	21.24g 26.49%	18.87g 18.80%			18.30g 18.35%	0 g
Rasvad	17.02g 32.38%	18.73g 42.07%	15.31g 34.66%	3.99g 11.20%	15.72g 35.22%			14.15g 31.93%	0 g
Küllastunud rasvhapped				0.04g 0.12%				0.01g 0.02%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	62.06g 52.48%	42.16g 42.08%	47.30g 47.60%	49.95g 62.31%	46.16g 45.98%			49.53g 49.65%	0 g
Suhkrud kokku				0.41g 0.51%				0.08g 0.08%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	62.06g 52.48%	42.16g 42.08%	47.3g 47.6%	49.95g 62.31%	46.16g 45.98%			49.53g 49.65%	0 g
Sool kokku				0.00g				0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
Energia	1383kcal 5787kj	1437kcal 6013kj	1390kcal 5817kj	1301kcal 5442kj	1220kcal 5106kj			1346kcal 5633kj	0kcal 0kj
Valgud	63.71g 18.42%	61.52g 17.12%	72.89g 20.97%	56.48g 17.37%	46.95g 15.39%			60.31g 17.92%	0 g
Rasvad	41.09g 26.74%	54.74g 34.28%	40.36g 26.13%	37.27g 25.79%	36.32g 26.79%			41.96g 28.06%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.69%	2.60g 1.63%	2.60g 1.68%	2.60g 1.80%	2.60g 1.92%			2.60g 1.74%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	189.60g 54.83%	174.58g 48.59%	183.89g 52.90%	184.82g 56.84%	176.38g 57.82%			181.86g 54.04%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 4.34%	15.00g 4.18%	15.00g 4.32%	15.00g 4.61%	15.00g 4.92%			15.00g 4.46%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	189.6g 54.83%	174.58g 48.59%	183.89g 52.9%	184.82g 56.84%	176.38g 57.82%			181.86g 54.04%	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