

Nädala menüü

	Esmaspäev 07.04.2025	Teisipäev 08.04.2025	Kolmapäev 09.04.2025	Neljapäev 10.04.2025	Reede 11.04.2025
Hommiüksööök	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai vorstiga 43 g Tee 200g	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee meega 200 g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Praesai munaga 50gr (1,4) Tee 200g	Maisipuder 250gr (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 Kakao 200 g (2)
Vitamiinipaus	Banaan Viinamarjad	Apelsin Banaan	Õun Melon	Banaan Õun	Banaan Pirn
Lõunasööök 1 (hooldus)	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Hapukoor 20% 20gr (2) Sardellid 50 gr Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr 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	Mannapuder 250 gr (1.2) Guljass sealiha 120gr Makaronid 150gr (1) Keedetud riis 120 g Kartuli-kuudlisupp kanaga 250 gr (1) 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) Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kalakotlet 60g 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) Kanakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Koorekaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Hirsipuder 250 g (2) Hernesupp 250 g Kanakotlet 60g Makaronid 150gr (1) Keedetud riis 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
Lõunasööök 2	Kalasupp koorega 250gr 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 sealiha 120gr Kartulipüree 150 g (2) Hiinakapsa-paprika tomati salat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Makaronid hakklihaga 250 g (1) Kurgid konserveeritud 40gr Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Hernesupp 250 g Kaneelisaai 70gr Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Kanakaste 120 g 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
Õhtuode	Brokkoli nagtsad 4tk. (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Kakao 200 g (2)	Kartuli hakkliharull 60g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Tee 200g	Pannkoogid 100gr Hapukoor 20% 20gr (2) Kakao 200 g (2)	Makrasalat 130gr Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Kanapirukas 60g Kakao 200 g (2)
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Kurzame 120 gr (1,2) Tatar 120 g Värske kurgi-tomati salat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g	Spinati -oblikasupp 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Pannkoogid 100 g Moos 10 g Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Praetud paneeritud kala 87 g 1, 4, 6 Kartulipüree 150 g (2) Kurgid konserveeritud 40gr Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Pilaff hakklihaga 250 g Kapsa-porgandisalat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Riisipuder 250g (1) Võileib vorstiga 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	574kcal 2403kj	689kcal 2883kj	693kcal 2899kj	683kcal 2856kj	582kcal 2436kj			644kcal 2696kj	0kcal 0kj
Valgud	28.81g 20.07%	33.12g 19.23%	31.60g 18.24%	30.69g 17.98%	33.27g 22.85%			31.50g 19.56%	0 g
Rasvad	24.65g 38.63%	26.31g 34.36%	24.89g 32.33%	20.49g 27.02%	18.42g 28.46%			22.95g 32.08%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.33g 3.65%							0.47g 0.65%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	59.30g 41.30%	79.97g 46.41%	85.63g 49.43%	93.88g 55.00%	70.87g 48.68%			77.93g 48.40%	0 g
Suhkrud kokku	13.46g 9.37%							2.69g 1.67%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	59.3g 41.3%	79.97g 46.41%	85.63g 49.43%	93.88g 55%	70.87g 48.68%			77.93g 48.40%	0 g
Sool kokku	0.09g							0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	626kcal 2621kj	729kcal 3049kj	714kcal 2986kj	725kcal 3032kj	624kcal 2609kj			683kcal 2859kj	0kcal 0kj
Valgud	29.67g 18.95%	33.85g 18.58%	31.93g 17.90%	31.25g 17.25%	33.83g 21.70%			32.11g 18.80%	0 g
Rasvad	24.91g 35.79%	26.31g 32.50%	24.95g 31.46%	20.49g 25.45%	18.42g 26.58%			23.02g 30.33%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.35g 3.38%							0.47g 0.62%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	70.87g 45.26%	89.12g 48.92%	90.35g 50.64%	103.81g 57.30%	80.62g 51.72%			86.96g 50.93%	0 g
Suhkrud kokku	13.57g 8.67%							2.71g 1.59%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g

Süsivesikud kokku	70.87g 45.26%	89.12g 48.92%	90.35g 50.64%	103.81g 57.3%	80.62g 51.72%		86.96g 50.93%	0 g
Sool kokku	0.09g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilased 13-18a								
Energia	626kcal 2621kj	729kcal 3049kj	714kcal 2986kj	725kcal 3032kj	624kcal 2609kj		683kcal 2859kj	0kcal 0kj
Valgud	29.67g 18.95%	33.85g 18.58%	31.93g 17.90%	31.25g 17.25%	33.83g 21.70%		32.11g 18.80%	0 g
Rasvad	24.91g 35.79%	26.31g 32.50%	24.95g 31.46%	20.49g 25.45%	18.42g 26.58%		23.02g 30.33%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.35g 3.38%						0.47g 0.62%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	70.87g 45.26%	89.12g 48.92%	90.35g 50.64%	103.81g 57.30%	80.62g 51.72%		86.96g 50.93%	0 g
Suhkrud kokku	13.57g 8.67%						2.71g 1.59%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	70.87g 45.26%	89.12g 48.92%	90.35g 50.64%	103.81g 57.3%	80.62g 51.72%		86.96g 50.93%	0 g
Sool kokku	0.09g						0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilaskodu								
Energia	1159kcal 4849kj	1112kcal 4651kj	1130kcal 4730kj	1244kcal 5205kj	751kcal 3143kj		1079kcal 4515kj	0kcal 0kj
Valgud	41.24g 14.23%	38.76g 13.95%	40.92g 14.48%	38.56g 12.40%	31.06g 16.54%		38.11g 14.13%	0 g
Rasvad	51.40g 39.92%	51.12g 41.39%	45.57g 36.28%	45.50g 32.92%	35.27g 42.25%		45.77g 38.18%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.61g 0.49%	0.69g 0.55%				0.26g 0.22%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	132.82g 45.85%	123.93g 44.59%	139.14g 49.24%	170.06g 54.68%	77.39g 41.21%		128.67g 47.70%	0 g
Suhkrud kokku		2.89g 1.04%	0.23g 0.08%				0.63g 0.23%	0 g
Kiudained		0.41g 0.07%					0.08g 0.02%	0 g
Süsivesikud kokku	132.82g 45.85%	124.34g 44.66%	139.14g 49.24%	170.06g 54.68%	77.39g 41.21%		128.75g 47.71%	0 g
Sool kokku		1.10g	0.84g				0.39g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Pikkapäevärühm								
Energia	412kcal 1722kj	451kcal 1885kj	403kcal 1686kj	360kcal 1505kj	405kcal 1692kj		406kcal 1698kj	0kcal 0kj
Valgud	17.30g 16.81%	15.54g 13.79%	14.40g 14.29%	14.49g 16.11%	14.16g 14.00%		15.18g 14.95%	0 g
Rasvad	13.56g 29.66%	18.18g 36.32%	13.40g 29.92%	11.89g 29.74%	14.61g 32.50%		14.33g 31.76%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.61g 1.21%	0.69g 1.55%				0.26g 0.58%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	55.07g 53.53%	55.98g 49.71%	56.22g 55.79%	48.69g 54.15%	54.10g 53.49%		54.01g 53.21%	0 g
Suhkrud kokku		2.89g 2.57%	0.23g 0.23%				0.63g 0.62%	0 g
Kiudained		0.41g 0.18%					0.08g 0.04%	0 g
Süsivesikud kokku	55.07g 53.53%	56.39g 49.89%	56.22g 55.79%	48.69g 54.15%	54.1g 53.49%		54.09g 53.25%	0 g
Sool kokku		1.10g	0.84g				0.39g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)								
Energia	1308kcal 5473kj	1440kcal 6025kj	1444kcal 6042kj	1438kcal 6018kj	1536kcal 6427kj		1433kcal 5997kj	0kcal 0kj
Valgud	52.74g 16.13%	64.63g 17.95%	67.02g 18.56%	65.38g 18.18%	65.67g 17.10%		63.09g 17.61%	0 g
Rasvad	39.10g 26.90%	44.51g 27.82%	48.99g 30.53%	51.46g 32.20%	47.51g 27.83%		46.31g 29.09%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.79%	2.60g 1.62%	2.60g 1.62%	2.60g 1.63%	4.00g 2.34%		2.88g 1.81%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	186.30g 56.97%	195.25g 54.23%	183.76g 50.90%	178.44g 49.62%	211.48g 55.07%		191.04g 53.33%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 4.59%	15.00g 4.17%	15.00g 4.16%	15.00g 4.17%	15.00g 3.91%		15.00g 4.19%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	186.3g 56.97%	195.25g 54.23%	183.76g 50.9%	178.44g 49.62%	211.48g 55.07%		191.04g 53.33%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.10g	0.10g	0.10g	0.14g		0.11g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g

Print