

Nädala menüü

	Esmaspäev 28.04.2025	Teisipäev 29.04.2025	Kolmapäev 30.04.2025	Reede 02.05.2025
Hommikusöök	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee meega 200 g	Hirsipuder 250 g (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee 200g	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 pasteediga 50 g Kakao 200 g (2)
Vitamiinipaus	Banaan Viinamarjad	Banaan Õun	Õun Pirn	Õun Mandariin
Lõunasöök 1 (hooldus)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Sardellid 50 gr 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	Hirsipuder 250 g (2) Kodune peedisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Praetud paneeritud kala 87 g 1, 4, 6 Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Piimakaste 60gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Riisipuder 250g (1) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Hapukoor 20% 20gr (2) Hautatud sealihaga mädarõkakatmes120gr Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) 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) Värsket kapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kanakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Tatar 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
Lõunasöök 2	Kalaseljanka 250g Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiimavorm 100 gr (kohupiim 9%) 2 Moos 10 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Hautatud sealihaga mädarõkakatmes120gr Keedukartulid 120gr Hiinakapsa-paprika tomati salat 60 g Keefir 200gr Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Ahjukanakintsud ananassidega 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	Spinati -oblikasupp 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Moonisai 70gr Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuode	Kohupiimakohuke 45 gr (1) Kakao 200 g (2) Sai 30 g	Brokoli nagitsad 4tk (1) Kakao 200 g (2) Sai 30 g	Pitsa singiga 100 gr (1) Tee meega 200 g	Kartulikotlet hakklihaga120g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Roheline hernes 40 g Kakao 200 g (2)
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Risotto kanalihast250g Porgandi-ananassisalad 60 g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Kartulisalat 130 gr (2,4,8) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g	Laisad kapsarullid riisi ja hakklihaga 150gr Hapukoor 20% 20gr (2) Keedukartulid 120gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Hakklihakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Värske kurgi-tomati salat 60 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	717kcal 3000kj	653kcal 2733kj	578kcal 2416kj		684kcal 2862kj			658kcal 2753kj	0kcal 0kj
Valgud	35.23g 19.65%	32.28g 19.77%	37.98g 26.30%		28.22g 16.50%			33.43g 20.32%	0 g
Rasvad	29.56g 37.10%	24.61g 33.92%	12.98g 20.23%		26.10g 34.33%			23.31g 31.89%	0 g
Küllastunud rasvhapped	3.90g 4.90%	0.00g 0.00%			0.41g 0.54%			1.08g 1.47%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	77.52g 43.24%	75.58g 46.29%	77.20g 53.47%		83.04g 48.55%			78.34g 47.62%	0 g
Suhkrud kokku	3.31g 1.84%	0.10g 0.06%			0.21g 0.12%			0.91g 0.55%	0 g
Kiudained		0.09g 0.03%			2.10g 0.61%			0.55g 0.17%	0 g
Süsivesikud kokku	77.52g 43.24%	75.67g 46.32%	77.2g 53.47%		85.14g 49.16%			78.88g 47.79%	0 g
Sool kokku	0.08g	0.00g			0.01g			0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	768kcal 3213kj	695kcal 2908kj	605kcal 2531kj		704kcal 2947kj			693kcal 2900kj	0kcal 0kj
Valgud	35.90g 18.70%	32.85g 18.90%	38.22g 25.27%		28.47g 16.17%			33.86g 19.54%	0 g
Rasvad	29.61g 34.70%	24.61g 31.87%	12.98g 19.31%		26.10g 33.35%			23.32g 30.29%	0 g
Küllastunud rasvhapped	3.90g 4.57%	0.00g 0.00%			0.41g 0.52%			1.08g 1.40%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	89.48g 46.61%	85.51g 49.21%	83.83g 55.42%		87.84g 49.89%			86.67g 50.02%	0 g
Suhkrud kokku	3.31g 1.72%	0.10g 0.06%			0.21g 0.12%			0.91g 0.52%	0 g
Kiudained		0.09g 0.02%			2.10g 0.60%			0.55g 0.16%	0 g

Süsivesikud kokku	89.48g 46.61%	85.6g 49.23%	83.83g 55.42%		89.94g 50.49%			87.21g 50.18%	0 g
Sool kokku	0.08g	0.00g			0.01g			0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	768kcal 3213kj	695kcal 2908kj	605kcal 2531kj		704kcal 2947kj			693kcal 2900kj	0kcal 0kj
Valgud	35.90g 18.70%	32.85g 18.90%	38.22g 25.27%		28.47g 16.17%			33.86g 19.54%	0 g
Rasvad	29.61g 34.70%	24.61g 31.87%	12.98g 19.31%		26.10g 33.35%			23.32g 30.29%	0 g
Küllastunud rasvhapped	3.90g 4.57%	0.00g 0.00%			0.41g 0.52%			1.08g 1.40%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	89.48g 46.61%	85.51g 49.21%	83.83g 55.42%		87.84g 49.89%			86.67g 50.02%	0 g
Suhkrud kokku	3.31g 1.72%	0.10g 0.06%			0.21g 0.12%			0.91g 0.52%	0 g
Kiudained		0.09g 0.02%			2.10g 0.60%			0.55g 0.16%	0 g
Süsivesikud kokku	89.48g 46.61%	85.6g 49.23%	83.83g 55.42%		89.94g 50.49%			87.21g 50.18%	0 g
Sool kokku	0.08g	0.00g			0.01g			0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	966kcal 4040kj	1034kcal 4325kj	990kcal 4144kj		1022kcal 4276kj			1003kcal 4196kj	0kcal 0kj
Valgud	44.39g 18.39%	41.73g 16.15%	42.43g 17.13%		35.67g 13.96%			41.06g 16.37%	0 g
Rasvad	29.69g 27.67%	43.83g 38.17%	38.34g 34.84%		49.00g 43.15%			40.22g 36.09%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.04g 0.04%							0.01g 0.01%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	130.22g 53.94%	118.06g 45.69%	118.92g 48.02%		109.60g 42.89%			119.20g 47.54%	0 g
Suhkrud kokku	0.43g 0.18%							0.11g 0.04%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	130.22g 53.94%	118.06g 45.69%	118.92g 48.02%		109.6g 42.89%			119.2g 47.54%	0 g
Sool kokku	0.00g							0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevaryhm									
Energia	337kcal 1408kj	418kcal 1747kj	424kcal 1773kj		467kcal 1954kj			411kcal 1720kj	0kcal 0kj
Valgud	23.14g 27.51%	15.36g 14.72%	15.43g 14.56%		21.20g 18.16%			18.78g 18.28%	0 g
Rasvad	2.66g 7.12%	17.50g 37.72%	16.00g 34.00%		18.33g 35.34%			13.63g 29.84%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.04g 0.12%							0.01g 0.02%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	55.01g 65.37%	49.65g 47.56%	54.49g 51.44%		54.29g 46.51%			53.36g 51.93%	0 g
Suhkrud kokku	0.43g 0.52%							0.11g 0.11%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	55.01g 65.37%	49.65g 47.56%	54.49g 51.44%		54.29g 46.51%			53.36g 51.93%	0 g
Sool kokku	0.00g							0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
Energia	1327kcal 5551kj	1457kcal 6097kj	1448kcal 6059kj		1364kcal 5705kj			1399kcal 5853kj	0kcal 0kj
Valgud	54.28g 16.37%	60.70g 16.66%	62.23g 17.19%		65.48g 19.21%			60.68g 17.35%	0 g
Rasvad	40.42g 27.42%	46.11g 28.48%	46.33g 28.79%		46.99g 31.01%			44.96g 28.93%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.76%	3.32g 2.05%	2.60g 1.62%		2.60g 1.72%			2.78g 1.79%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	186.41g 56.21%	199.87g 54.86%	195.52g 54.00%		169.69g 49.78%			187.87g 53.72%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 4.52%	15.24g 4.18%	15.10g 4.17%		15.00g 4.40%			15.09g 4.31%	0 g
Kiudained			0.09g 0.01%					0.02g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	186.41g 56.21%	199.87g 54.86%	195.61g 54.01%		169.69g 49.78%			187.89g 53.72%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.97g	0.10g		0.10g			0.32g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g