

Nädala menüü

	Esmaspäev 05.05.2025	Teisipäev 06.05.2025	Kolmapäev 07.05.2025	Neljapäev 08.05.2025	Reede 09.05.2025
Hommikusöök	Kaerahelbepuder 250 g (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) Tee piimaga 200 g (1)	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee meega 200 g	Maisipuder 250gr (2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai tuunikalaga Tee piimaga 200 g (1)	Riisipuder 250g (1) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai munaga 50 gr Kakao 200 g (2)
Vitamiinipaus	Banaan Viinamarjad	Banaan Õun	Õun Pirn	Apelsin Banaan	Apelsin Banaan
Lõunasöök 1 (hooldus)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Lihapihvid 50 g 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	Hirsipuder 250 g (2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Hapukoor 20% 20gr (2) Praetud paneeritud kala 87 g 1, 4, 6 Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Kalasupp 250gr (4) Hapukoor 20% 20gr (2) Viinerid 50 gr 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	Maisipuder 250gr (2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Kanakotlet 60g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Riisipuder 250g (1) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass sealihest 120gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Banaani-apelsinimahla kissell 200 g Kurk Paprika Tomat Keefir 200gr Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g
Lõunasöök 2	Kalasupp koorega 250gr Puuviljasalat 150 g (ananassi ja virsikuga) Vahukoor 20gr Kompott 200 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Leib (keskmiselt) 30g	Kalkuniliha guljass 120gr Keedetud riis 120 g Hiinakapsa-paprika tomati salat 60 g Keefir 200gr Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi 200gr Leib (keskmiselt) 30g	Hautatud sealiha magushapu kastmes 120gr (1.2) Kartulipüree 150 g (2) Peedi-marineeritud kurgisalat 60 g Keefir 200gr Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi 200gr Leib (keskmiselt) 30g	Seljanka 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiimavaht 100 g 2 Keefir 200gr Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi 200gr Leib (keskmiselt) 30g	Kodune kotlet 60 g Kartulipüree 150 g (2) Värske kapsa-porgandisalat 60 g Keefir 200gr Kompott 200 g Piim 2.5% 200 gr (2) Melissi-sidrunivesi 200gr Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuode	Kuum võileib vorsti juustuga 100gr Kakao 200 g (2)	Pannkoogid 100gr Kakao 200 g (2) Hapukoor 20% 20gr (2) Moos 10 g	Makrasalat 130gr Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Viineripirukas 60 g Tee piimaga 200 g (1)	Plaadikook pohlaga 100gr (1.4) Tee 200g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Kanakaste 120 g Tatar 120 g Porgandi-porru-tomatisalat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Tee meega 200 g	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Võileib juustuga 50 g (1.2) Kakao 200 g (2)	Kodused lihapallid (sea/veise) 60g Tatar 120 g Piimakaste 60gr Kurgid konserveeritud 40gr Leib (keskmiselt) 30g Tee 200g	Ühepajatoit sealihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g	Makaronid hakklihaga 250 g (1) Värske kurgi-tomati salat 60 g 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	646kcal 2701kj	689kcal 2884kj	675kcal 2825kj	608kcal 2545kj	635kcal 2656kj			651kcal 2722kj	0kcal 0kj
Valgud	27.19g 16.85%	34.97g 20.30%	31.99g 18.95%	27.66g 18.18%	29.68g 18.70%			30.30g 18.62%	0 g
Rasvad	27.06g 37.72%	25.91g 33.83%	26.20g 34.92%	26.98g 39.91%	23.43g 33.21%			25.91g 35.83%	0 g
Küllastunud rasvhapped				3.69g 5.45%				0.74g 1.02%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	73.34g 45.44%	79.04g 45.87%	77.88g 46.13%	63.74g 41.91%	76.32g 48.09%			74.06g 45.51%	0 g
Suhkrud kokku				3.12g 2.05%				0.62g 0.38%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	73.34g 45.44%	79.04g 45.87%	77.88g 46.13%	63.74g 41.91%	76.32g 48.09%			74.06g 45.51%	0 g
Sool kokku				0.07g				0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	697kcal 2914kj	731kcal 3059kj	702kcal 2939kj	647kcal 2709kj	674kcal 2820kj			690kcal 2888kj	0kcal 0kj
Valgud	27.98g 16.07%	35.54g 19.44%	32.22g 18.35%	28.37g 17.53%	30.40g 18.04%			30.90g 17.91%	0 g
Rasvad	27.29g 35.26%	25.91g 31.89%	26.20g 33.57%	26.98g 37.50%	23.43g 31.28%			25.96g 33.86%	0 g
Küllastunud rasvhapped				3.69g 5.12%				0.74g 0.96%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	84.76g 48.68%	88.97g 48.67%	84.44g 48.08%	72.80g 44.98%	85.38g 50.68%			83.27g 48.27%	0 g
Suhkrud kokku				3.12g 1.93%				0.62g 0.36%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g

Süsivesikud kokku	84.76g 48.68%	88.97g 48.67%	84.44g 48.08%	72.8g 44.98%	85.38g 50.68%			83.27g 48.27%	0 g
Sool kokku				0.07g				0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	697kcal 2914kj	731kcal 3059kj	702kcal 2939kj	647kcal 2709kj	674kcal 2820kj			690kcal 2888kj	0kcal 0kj
Valgud	27.98g 16.07%	35.54g 19.44%	32.22g 18.35%	28.37g 17.53%	30.40g 18.04%			30.90g 17.91%	0 g
Rasvad	27.29g 35.26%	25.91g 31.89%	26.20g 33.57%	26.98g 37.50%	23.43g 31.28%			25.96g 33.86%	0 g
Küllastunud rasvhapped				3.69g 5.12%				0.74g 0.96%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	84.76g 48.68%	88.97g 48.67%	84.44g 48.08%	72.80g 44.98%	85.38g 50.68%			83.27g 48.27%	0 g
Suhkrud kokku				3.12g 1.93%				0.62g 0.36%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	84.76g 48.68%	88.97g 48.67%	84.44g 48.08%	72.8g 44.98%	85.38g 50.68%			83.27g 48.27%	0 g
Sool kokku				0.07g				0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	1104kcal 4618kj	959kcal 4013kj	1294kcal 5413kj	962kcal 4027kj	838kcal 3505kj			1031kcal 4315kj	0kcal 0kj
Valgud	54.38g 19.71%	38.66g 16.12%	41.00g 12.68%	31.88g 13.25%	17.22g 8.22%			36.63g 14.21%	0 g
Rasvad	42.78g 34.88%	44.74g 41.98%	49.86g 34.69%	47.02g 43.97%	46.75g 50.24%			46.23g 40.36%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	125.29g 45.41%	100.45g 41.89%	170.25g 52.64%	102.93g 42.78%	86.99g 41.54%			117.18g 45.46%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	125.29g 45.41%	100.45g 41.89%	170.25g 52.64%	102.93g 42.78%	86.99g 41.54%			117.18g 45.46%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevarühm									
Energia	333kcal 1394kj	399kcal 1670kj	383kcal 1601kj	377kcal 1579kj	539kcal 2255kj			406kcal 1700kj	0kcal 0kj
Valgud	20.63g 24.78%	19.26g 19.30%	17.94g 18.75%	15.27g 16.19%	22.97g 17.05%			19.22g 18.93%	0 g
Rasvad	6.88g 18.60%	21.58g 48.67%	13.93g 32.77%	13.81g 32.94%	20.16g 33.66%			15.27g 33.86%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	47.14g 56.62%	31.96g 32.03%	46.39g 48.48%	47.98g 50.87%	66.43g 49.29%			47.98g 47.27%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	47.14g 56.62%	31.96g 32.03%	46.39g 48.48%	47.98g 50.87%	66.43g 49.29%			47.98g 47.27%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
Energia	1384kcal 5791kj	1490kcal 6235kj	1393kcal 5829kj	1461kcal 6114kj	1558kcal 6518kj			1457kcal 6098kj	0kcal 0kj
Valgud	62.95g 18.19%	61.09g 16.40%	61.56g 17.67%	60.98g 16.69%	57.94g 14.88%			60.90g 16.72%	0 g
Rasvad	45.05g 29.29%	49.54g 29.92%	46.29g 29.90%	52.51g 32.34%	48.08g 27.78%			48.29g 29.83%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.69%	3.28g 1.98%	2.60g 1.68%	4.00g 2.46%				2.50g 1.54%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	181.73g 52.52%	199.97g 53.68%	182.59g 52.42%	186.24g 50.97%	223.36g 57.35%			194.78g 53.47%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 4.33%	15.23g 4.09%	15.00g 4.31%	15.00g 4.11%				12.05g 3.31%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	181.73g 52.52%	199.97g 53.68%	182.59g 52.42%	186.24g 50.97%	223.36g 57.35%			194.78g 53.47%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.92g	0.10g	0.14g				0.25g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g