

Nädala menüü

	Esmaspäev 19.05.2025	Teisipäev 20.05.2025	Kolmapäev 21.05.2025	Neljapäev 22.05.2025	Reede 23.05.2025
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) Võisai tuunikalaga Tee 200g	Riisipuder 250g (1) 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) Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee 200g	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai munaga 50 gr Tee piimaga 200 g (1)
Vitamiinipaus	Banaan Viinamarjad	Banaan Apelsin	Õun Pirn	Banaan Melon	Banaan Õun
Lõunasöök 1 (hooldus)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kana-riisipuder 250gr Viinerid 50g 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) Kalasupp 250gr (4) Hapukoor 20% 20gr (2) Kodused lihapallid(sea/veise) 60g 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-Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass sealiha 120gr Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Piim 2.5% 200 gr (2) Keefir 200gr Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g Sai 30 g	Maisipuder 250gr (2) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kalakotlet 60g Makaronid 150gr (1) Ahjukartulid 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	Mannapuder 250 gr (1.2) Köögililja püreesupp 250gr 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 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Moonisai 70gr Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Hautatud kanakintsuliha koorekastmes 120 g Keedetud riis 120 g Hiinakapsa-paprika kurgisalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Pikkpois broilerihakkliha 120g Tatar 120 g Piimakaste 60gr Porgandi-ananassisalat 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) Mangotarretis vahukoorega 100gr Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g	Guljass sealiha 120gr Kartulipüree 150 g (2) Peedi-marineeritud kurgisalat 60 g Piim 2.5% 200 gr (2) Keefir 200gr Kompott 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuode	Brokkoli nagitsad 4tk. (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Kakao 200 g (2) Leib (keskmiselt) 30g	Kohupiimakohuke 45 gr (1) Kakao 200 g (2) Sai 30 g	Pitsa singiga 100 gr (1)_ Tee meega 200 g	Pannkoogid 100gr Hapukoor 20% 20gr (2) Moos 10 g Kakao 200 g (2)	Müsli (šokoladi,banaani ja rosinatega) 50gr (1) Piim 2.5% 200 gr (2) Küpsis, praänik 60 g (1)
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Kodused lihapallid(sea/veise) 60g Tatar 120 g Piimakaste 60gr Porgandi-ananassisalat 60 g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Guljass sealiha 120gr Tatar 120 g Kurgid konserveeritud 40gr Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Makrasalat 130gr Leib (keskmiselt) 30g Tee piimaga 200 g (1)	Kanakaste 120 g Keedetud riis 120 g Värske kurgi-tomati salat 60 g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Viinerikaste 120gr Makaronid 150gr (1) Kapsa-paprika 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	629kcal 2630kj	618kcal 2584kj	780kcal 3264kj	681kcal 2848kj	697kcal 2916kj			681kcal 2848kj	0kcal 0kj
Valgud	24.42g 15.54%	32.79g 21.24%	43.41g 22.26%	32.05g 18.83%	32.51g 18.66%			33.04g 19.40%	0 g
Rasvad	22.47g 32.18%	19.41g 28.29%	29.72g 34.28%	27.81g 36.78%	27.00g 34.87%			25.29g 33.42%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.40g 0.57%		3.18g 3.67%	0.03g 0.04%				0.72g 0.96%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	81.30g 51.74%	77.93g 50.47%	84.76g 43.46%	75.25g 44.22%	80.95g 46.46%			80.04g 47.01%	0 g
Suhkrud kokku	0.11g 0.07%			4.13g 2.43%				0.85g 0.50%	0 g
Kiudained	1.68g 0.53%			0.57g 0.17%				0.45g 0.13%	0 g
Süsivesikud kokku	82.98g 52.27%	77.93g 50.47%	84.76g 43.46%	75.82g 44.39%	80.95g 46.46%			80.49g 47.14%	0 g
Sool kokku	0.00g		0.09g	0.00g				0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	679kcal 2843kj	657kcal 2748kj	807kcal 3378kj	715kcal 2993kj	739kcal 3093kj			720kcal 3011kj	0kcal 0kj
Valgud	25.08g 14.77%	33.51g 20.41%	43.65g 21.63%	32.70g 18.28%	33.09g 17.90%			33.61g 18.67%	0 g
Rasvad	22.52g 29.83%	19.41g 26.60%	29.72g 33.13%	27.87g 35.06%	27.00g 32.87%			25.31g 31.63%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.40g 0.53%		3.18g 3.55%	0.03g 0.04%				0.72g 0.90%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	93.26g 54.90%	87.00g 52.99%	91.32g 45.25%	83.16g 46.49%	90.98g 49.23%			89.14g 49.52%	0 g

Suhkrud kokku	0.11g 0.07%			4.13g 2.31%				0.85g 0.47%	0 g
Kiudained	1.68g 0.49%			0.57g 0.16%				0.45g 0.12%	0 g
Süsi­vesi­kud kokku	94.94g 55.39%	87g 52.99%	91.32g 45.25%	83.73g 46.65%	90.98g 49.23%			89.59g 49.65%	0 g
Sool kokku	0.00g		0.09g	0.00g				0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	679kcal 2843kj	657kcal 2748kj	807kcal 3378kj	715kcal 2993kj	739kcal 3093kj			720kcal 3011kj	0kcal 0kj
Valgud	25.08g 14.77%	33.51g 20.41%	43.65g 21.63%	32.70g 18.28%	33.09g 17.90%			33.61g 18.67%	0 g
Rasvad	22.52g 29.83%	19.41g 26.60%	29.72g 33.13%	27.87g 35.06%	27.00g 32.87%			25.31g 31.63%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.40g 0.53%		3.18g 3.55%	0.03g 0.04%				0.72g 0.90%	0 g
Süsi­vesi­kud imendu­vad (ehk va kiudained)	93.26g 54.90%	87.00g 52.99%	91.32g 45.25%	83.16g 46.49%	90.98g 49.23%			89.14g 49.52%	0 g
Suhkrud kokku	0.11g 0.07%			4.13g 2.31%				0.85g 0.47%	0 g
Kiudained	1.68g 0.49%			0.57g 0.16%				0.45g 0.12%	0 g
Süsi­vesi­kud kokku	94.94g 55.39%	87g 52.99%	91.32g 45.25%	83.73g 46.65%	90.98g 49.23%			89.59g 49.65%	0 g
Sool kokku	0.00g		0.09g	0.00g				0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	1083kcal 4533kj	1042kcal 4359kj	716kcal 2994kj	1061kcal 4441kj	1162kcal 4864kj			1013kcal 4238kj	0kcal 0kj
Valgud	46.87g 17.30%	39.27g 15.08%	28.16g 15.74%	42.06g 15.85%	26.47g 9.11%			36.57g 14.44%	0 g
Rasvad	43.36g 36.02%	42.13g 36.39%	32.41g 40.76%	41.37g 35.08%	41.12g 31.84%			40.08g 35.61%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsi­vesi­kud imendu­vad (ehk va kiudained)	126.44g 46.68%	126.40g 48.53%	77.82g 43.50%	130.19g 49.07%	171.63g 59.06%			126.50g 49.95%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsi­vesi­kud kokku	126.44g 46.68%	126.4g 48.53%	77.82g 43.5%	130.19g 49.07%	171.63g 59.06%			126.5g 49.95%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevarühm									
Energia	396kcal 1655kj	415kcal 1735kj	677kcal 2834kj	325kcal 1359kj	507kcal 2120kj			464kcal 1940kj	0kcal 0kj
Valgud	19.53g 19.74%	19.43g 18.75%	19.11g 11.29%	19.12g 23.55%	19.09g 15.07%			19.26g 16.60%	0 g
Rasvad	13.01g 29.59%	14.67g 31.84%	25.75g 34.22%	6.53g 18.10%	20.18g 35.86%			16.03g 31.09%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsi­vesi­kud imendu­vad (ehk va kiudained)	50.12g 50.67%	51.21g 49.41%	92.27g 54.50%	47.36g 58.35%	62.15g 49.07%			60.62g 52.26%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsi­vesi­kud kokku	50.12g 50.67%	51.21g 49.41%	92.27g 54.5%	47.36g 58.35%	62.15g 49.07%			60.62g 52.26%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
Energia	1404kcal 5874kj	1355kcal 5669kj	2115kcal 8848kj	1522kcal 6370kj	1259kcal 5266kj			1531kcal 6406kj	0kcal 0kj
Valgud	59.38g 16.92%	65.53g 19.34%	79.05g 14.95%	63.97g 16.81%	61.01g 19.39%			65.79g 17.19%	0 g
Rasvad	48.20g 30.90%	42.68g 28.35%	68.31g 29.07%	61.45g 36.33%	32.34g 23.13%			50.60g 29.74%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.67%	2.60g 1.73%	2.60g 1.11%	2.60g 1.54%	2.60g 1.86%			2.60g 1.53%	0 g
Süsi­vesi­kud imendu­vad (ehk va kiudained)	183.15g 52.18%	177.21g 52.31%	295.94g 55.97%	178.38g 46.87%	180.89g 57.49%			203.11g 53.07%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 4.27%	15.00g 4.43%	15.00g 2.84%	15.00g 3.94%	15.00g 4.77%			15.00g 3.92%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsi­vesi­kud kokku	183.15g 52.18%	177.21g 52.31%	295.94g 55.97%	178.38g 46.87%	180.89g 57.49%			203.11g 53.07%	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