

Nädala menüü

	Esmaspäev 26.05.2025	Teisipäev 27.05.2025	Kolmapäev 28.05.2025	Neljapäev 29.05.2025	Reede 30.05.2025
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) Kakao 200 g (2)	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 Tee meega 200 g	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 10 g Või 10 gr (2) Võisai munaga 50 gr Kakao 200 g (2)
Vitamiinipaus	Banaan Viinamarjad	Banaan Õun	Banaan Apelsin	Pirn Õun	Apelsin Õun
Lõunasöök 1 (hooldus)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Sardellid 50 gr Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) 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) Kodune peedisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kodused lihapallid broileri hakklihast 60gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Tomat Paprika 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) Lihapihvid 50 g Kartulipüree 150 g (2) Piimakaste 60gr Makaronid 150gr (1) 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) Guljass sealihest120gr 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	Mannapuder 250 gr (1.2) Kalasupp 250gr (4) Hapukoor 20% 20gr (2) Kanakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr 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	Hernesupp 250 g Kohupiimavorm rosinatega 100 gr 2 Moos 10 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Piparmündi-sidrunivesi Leib (keskmiselt) 30g	Hautatud sealiha mädarõkakastmes120gr Keedukartulid 120gr Hiinakapsa-paprika tomati salat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Piparmündi-sidrunivesi 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 Piparmündi-sidrunivesi Leib (keskmiselt) 30g	Spinati -oblikasupp 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Plaadikook pohlaga 100gr (1.4) Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Piparmündi-sidrunivesi Leib (keskmiselt) 30g	Poola kastmes (saidafilee) 120 g Kartulipüree 150 g (2) Värske kapsa-porgandisalat 60 g Keefir 200gr Piim 2.5% 200 gr (2) Kompott 200 g Piparmündi-sidrunivesi Leib (keskmiselt) 30g
Õhtuoode	Kuum võileib vorsti juustuga100gr Kakao 200 g (2)	Müsli (šokoladi,banaani ja rosinatega) 50gr (1) Piim 2.5% 200 gr (2) Küpsis, praänik 60 g (1)	Pizza hakklihaga 100g Tee meega 200 g	Kartulikotlet 120g Hapukoor 20% 20gr (2) Roheline hernes 40 g Leib (keskmiselt) 30g Tee 200g	Pannkoogid 100gr Hapukoor 20% 20gr (2) Moos 10 g Tee 200g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Riisipada hakklihast 250g Selleri-õuna-porgandisalat 60g Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 30g	Kana-nuudlisupp 250g Kodujuust külmatatud marjadega100 g Leib (keskmiselt) 30g Kompott 200 g	Laisad kapsarullid riisi ja hakklihaga 150gr Keedukartulid 120gr Hapukoor 20% 20gr (2) Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 30g	BOLOGNESE kaste 120gr (1) Makaronid 150gr (1) Värske kurgi-tomati salat 60 g Leib (keskmiselt) 30g Kakao 200 g (2)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Võisai juustuga 50 g (1.2) 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	691kcal 2890kj	654kcal 2735kj	578kcal 2419kj	712kcal 2979kj	600kcal 2510kj			647kcal 2707kj	0kcal 0kj
Valgud	33.68g 19.50%	32.31g 19.77%	38.01g 26.30%	22.35g 12.56%	32.24g 21.49%			31.72g 19.61%	0 g
Rasvad	21.49g 28.00%	24.62g 33.90%	12.99g 20.22%	34.89g 44.10%	21.84g 32.76%			23.17g 32.22%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.37g 3.09%	0.00g 0.00%		0.01g 0.01%				0.48g 0.66%	0 g
Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	90.66g 52.50%	75.66g 46.30%	77.29g 53.48%	76.94g 43.22%	68.62g 45.75%			77.83g 48.12%	0 g
Suhkrud kokku	13.68g 7.92%	0.10g 0.06%		0.10g 0.06%				2.78g 1.72%	0 g
Kiudained		0.09g 0.03%		0.42g 0.12%				0.10g 0.03%	0 g
Süivesikud kokku	90.66g 52.5%	75.75g 46.33%	77.29g 53.48%	77.36g 43.34%	68.62g 45.75%			77.93g 48.15%	0 g
Sool kokku	0.09g	0.00g		0.00g				0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	742kcal 3103kj	696kcal 2911kj	617kcal 2582kj	739kcal 3093kj	625kcal 2615kj			684kcal 2861kj	0kcal 0kj
Valgud	34.34g 18.52%	32.88g 18.91%	38.72g 25.10%	22.59g 12.22%	32.62g 20.88%			32.23g 18.85%	0 g
Rasvad	21.54g 26.13%	24.62g 31.85%	12.99g 18.94%	34.89g 42.48%	21.84g 31.45%			23.17g 30.49%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.37g 2.88%	0.00g 0.00%		0.01g 0.01%				0.48g 0.63%	0 g
Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	102.62g 55.34%	85.59g 49.22%	86.35g 55.96%	83.51g 45.18%	74.50g 47.68%			86.51g 50.59%	0 g
Suhkrud kokku	13.68g 7.38%	0.10g 0.06%		0.10g 0.05%				2.78g 1.62%	0 g

	Kiudained		0.09g 0.02%		0.42g 0.11%			0.10g 0.03%	0 g
	Süsi	102.62g	85.68g	86.35g	83.93g	74.5g		86.61g	0 g
	vesi	55.34%	49.24%	55.96%	45.29%	47.68%		50.62%	
	Sool	0.09g	0.00g		0.00g			0.02g	0 g
	kokku							0.00g	0 g
	Koka								
	poolt								
	lisatav								
	sool								
Õpilased 13-18a									
	Energia	742kcal	696kcal	617kcal	739kcal	625kcal		684kcal	0kcal
		3103kj	2911kj	2582kj	3093kj	2615kj		2861kj	0kj
	Valgud	34.34g	32.88g	38.72g	22.59g	32.62g		32.23g	0 g
		18.52%	18.91%	25.10%	12.22%	20.88%		18.85%	
	Rasvad	21.54g	24.62g	12.99g	34.89g	21.84g		23.17g	0 g
		26.13%	31.85%	18.94%	42.48%	31.45%		30.49%	
	Küllastunud	2.37g 2.88%	0.00g 0.00%		0.01g 0.01%			0.48g 0.63%	0 g
	Süsi	102.62g	85.59g	86.35g	83.51g	74.50g		86.51g	0 g
	vesi	55.34%	49.22%	55.96%	45.18%	47.68%		50.59%	
	Sool	13.68g 7.38%	0.10g 0.06%		0.10g 0.05%			2.78g 1.62%	0 g
	kokku								
	Kiudained		0.09g 0.02%		0.42g 0.11%			0.10g 0.03%	0 g
	Süsi	102.62g	85.68g	86.35g	83.93g	74.5g		86.61g	0 g
	vesi	55.34%	49.24%	55.96%	45.29%	47.68%		50.62%	
	Sool	0.09g	0.00g		0.00g			0.02g	0 g
	kokku								
	Koka							0.00g	0 g
	poolt								
	lisatav								
	sool								
Õpilaskodu									
	Energia	1173kcal	1535kcal	1098kcal	1315kcal	748kcal		1174kcal	0kcal
		4906kj	6424kj	4593kj	5501kj	3130kj		4911kj	0kj
	Valgud	41.53g	50.35g	42.69g	44.61g	25.76g		40.99g	0 g
		14.17%	13.12%	15.56%	13.57%	13.77%		13.97%	
	Rasvad	45.85g	52.58g	44.10g	54.58g	35.37g		46.50g	0 g
		35.19%	30.82%	36.16%	37.36%	42.56%		35.64%	
	Küllastunud							0.00g 0.00%	0 g
	Süsi	148.45g	215.18g	132.51g	161.29g	81.67g		147.82g	0 g
	vesi	50.64%	56.06%	48.29%	49.07%	43.67%		50.36%	
	Sool							0.00g 0.00%	0 g
	kokku								
	Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
	Süsi	148.45g	215.18g	132.51g	161.29g	81.67g		147.82g	0 g
	vesi	50.64%	56.06%	48.29%	49.07%	43.67%		50.36%	
	Sool							0.00g	0 g
	kokku								
	Koka							0.00g	0 g
	poolt								
	lisatav								
	sool								
Pikkapäevärühm									
	Energia	364kcal	343kcal	430kcal	493kcal	496kcal		425kcal	0kcal
		1524kj	1434kj	1797kj	2061kj	2077kj		1779kj	0kj
	Valgud	10.21g	18.50g	15.39g	23.85g	22.25g		18.04g	0 g
		11.21%	21.59%	14.33%	19.37%	17.93%		16.98%	
	Rasvad	5.61g 13.85%	11.02g 28.93%	16.80g 35.20%	17.48g 31.94%	18.04g 32.71%		13.79g 29.20%	0 g
	Küllastunud							0.00g 0.00%	0 g
	Süsi	68.25g	42.40g	54.19g	59.95g	61.25g		57.21g	0 g
	vesi	74.94%	49.48%	50.47%	48.69%	49.36%		53.84%	
	Sool							0.00g 0.00%	0 g
	kokku								
	Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
	Süsi	68.25g	42.4g 49.48%	54.19g	59.95g	61.25g		57.21g	0 g
	vesi	74.94%		50.47%	48.69%	49.36%		53.84%	
	Sool							0.00g	0 g
	kokku								
	Koka							0.00g	0 g
	poolt								
	lisatav								
	sool								
Õpilased (hooldus)									
	Energia	1327kcal	1402kcal	1426kcal	1487kcal	1258kcal		1380kcal	0kcal
		5551kj	5865kj	5965kj	6223kj	5262kj		5773kj	0kj
	Valgud	54.28g	62.80g	60.89g	64.59g	67.46g		62.01g	0 g
		16.37%	17.92%	17.08%	17.37%	21.46%		17.97%	
	Rasvad	40.42g	43.09g	44.88g	55.80g	33.69g		43.58g	0 g
		27.42%	27.67%	28.33%	33.76%	24.11%		28.42%	
	Küllastunud	2.60g 1.76%	4.20g 2.70%	2.60g 1.64%	2.60g 1.57%	2.60g 1.86%		2.92g 1.90%	0 g
	Süsi	186.41g	190.67g	194.56g	181.70g	171.14g		184.90g	0 g
	vesi	56.21%	54.41%	54.59%	48.87%	54.43%		53.59%	
	Sool	15.00g 4.52%	15.00g 4.28%	15.00g 4.21%	15.00g 4.03%	15.00g 4.77%		15.00g 4.35%	0 g
	kokku								
	Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
	Süsi	186.41g	190.67g	194.56g	181.7g	171.14g		184.9g	0 g
	vesi	56.21%	54.41%	54.59%	48.87%	54.43%		53.59%	
	Sool	0.10g	0.15g	0.10g	0.10g	0.10g		0.11g	0 g
	kokku								
	Koka							0.00g	0 g
	poolt								
	lisatav								
	sool								