

Nädala menüü

	Esmaspäev 13.10.2025	Teispäev 14.10.2025	Kolmapäev 15.10.2025	Neljapäev 16.10.2025	Reede 17.10.2025
Hommikusöök	Kaheksaviihahelbepuder 250 (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee sidruniga 200 g	Hirsipuder 250 g (2) Moos 5g Või 5 gr Praesai munaga 50gr (1,4) Tee piimaga 200 g (1)	Riisipuder 250g (1) Moos 5g Või 5 gr Võileib singiga 50g (1) Tee piimaga 200 g (1)	Maisipuder 250gr (2) Moos 5g Või 5 gr Võisai tuunikalagakonserviga Tee 200g	Mannapuder 250 gr (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võisai munaga 50 gr Tee 200g
Vitamiinipaus	Banaan 45 Viinamarjad	Õun 45 Apelsin 45	Banaan 45 Pirn	Arbuus Banaan 45	Arbuus Õun 45
Lõunasöök 1 (hooldus)	Kaheksaviihahelbepuder 250 (1,2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Lihapihvid 50 g Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Koorakaste 60gr Kurk Tomat Paprika Kohupiim 100gr 2 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Piparmündi tee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Hirsipuder 250 g (2) Kodune peedisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kalakotlet 60g Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Riisipuder 250g (1) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Kodune kotlet 60 g Makaronid 150gr (1) Keedetud riis 120 g Piimakaste 60gr Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Maisipuder 250gr (2) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass veiselihast 120gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	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 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummeltee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)
Lõunasöök 2	Kalaseljanka 250g Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiimakreem 100 g 2 Marjatoormoos 5 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Piparmündi tee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1)	Guljass veiselihast 120gr Keedukartulid 120gr Hiinakapsa-paprika tomati salat 90g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Puuvilja segatee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1)	Kodused lihapallid(sea/veise) 60g Makaronid 150gr (1) Koorakaste 60gr Kurgid konserveeritud 40gr Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Puuvilja segatee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1)	Kanasupp ubadega 250 Porgandikook 100g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Kummeltee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1)	Makaronid hakklihaga 250 g (1) Värske kapsa-redisesalat 90 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Kummeltee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1)
Õhtuode	Pannkoogid 100gr Marjatoormoos 5 Tee meega 200 g	Brokoli nagitsad 4tk (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Sepik 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Pizza hakklihaga 100g Tee meega 200 g	Viinerid 50 gr Kartulikotlet 120g Roheline hernes 40 g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee 200g	Naturaalne omlett 120 g (2,3) Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Risotto kanalihast 250g Porgandi-ananassisalat 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Makaroni singisalat 130g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kompott 200 g	Laisad kapsarullid riisi ja hakklihaga 150gr Hapukoor 20% 20gr (2) Keedukartulid 120gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Kirsikompott 200 g	Kanakaste 120 g Keedetud riis 120 g Värske kurgi-tomati salat 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Köögivilja püreesupp 250gr Võileib vorstiga 50 g (1,2) 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	Sinap ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teispäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Personal									
Energia	444kcal 1859kj	495kcal 2070kj	559kcal 2340kj	699kcal 2924kj	592kcal 2478kj			558kcal 2334kj	0kcal 0kj
Valgud	29.48g 26.54%	28.30g 22.88%	27.88g 19.94%	21.99g 12.58%	28.09g 18.97%			27.15g 19.46%	0 g
Rasvad	19.84g 40.20%	18.61g 33.84%	21.07g 33.90%	29.44g 37.91%	22.24g 33.80%			22.24g 35.87%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 5.27%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%					0.52g 0.84%	0 g
Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	36.94g 33.26%	53.54g 43.28%	64.54g 46.16%	86.49g 49.50%	69.91g 47.23%			62.29g 44.65%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 13.51%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%					3.00g 2.15%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süivesikud kokku	36.94g 33.26%	53.54g 43.28%	64.54g 46.16%	86.49g 49.5%	69.91g 47.23%			62.29g 44.65%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.00g	0.00g					0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	521kcal 2181kj	533kcal 2229kj	622kcal 2601kj	754kcal 3153kj	626kcal 2618kj			611kcal 2556kj	0kcal 0kj
Valgud	30.48g 23.39%	28.89g 21.69%	28.73g 18.49%	22.89g 12.15%	28.49g 18.22%			27.90g 18.26%	0 g
Rasvad	19.91g 34.39%	18.61g 31.44%	21.07g 30.50%	29.53g 35.27%	22.33g 32.12%			22.29g 32.83%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 4.49%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%					0.52g 0.77%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		55.00g 42.21%	62.41g 46.87%	79.27g 51.01%	99.09g 52.59%	77.69g 49.67%			74.69g 48.90%	0 g
Suhkrud kokku		15.00g 11.51%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%					3.00g 1.96%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		55g 42.21%	62.41g 46.87%	79.27g 51.01%	99.09g 52.59%	77.69g 49.67%			74.69g 48.90%	0 g
Sool kokku		0.10g	0.00g	0.00g					0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g
Õpilased 13-18a										
Energia		521kcal 2181kj	533kcal 2229kj	622kcal 2601kj	754kcal 3153kj	626kcal 2618kj			611kcal 2556kj	0kcal 0kj
Valgud		30.48g 23.39%	28.89g 21.69%	28.73g 18.49%	22.89g 12.15%	28.49g 18.22%			27.90g 18.26%	0 g
Rasvad		19.91g 34.39%	18.61g 31.44%	21.07g 30.50%	29.53g 35.27%	22.33g 32.12%			22.29g 32.83%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.60g 4.49%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%					0.52g 0.77%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		55.00g 42.21%	62.41g 46.87%	79.27g 51.01%	99.09g 52.59%	77.69g 49.67%			74.69g 48.90%	0 g
Suhkrud kokku		15.00g 11.51%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%					3.00g 1.96%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		55g 42.21%	62.41g 46.87%	79.27g 51.01%	99.09g 52.59%	77.69g 49.67%			74.69g 48.90%	0 g
Sool kokku		0.10g	0.00g	0.00g					0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g
Õpilaskodu										
Energia		925kcal 3870kj	974kcal 4077kj	1085kcal 4540kj	1277kcal 5341kj	600kcal 2510kj			972kcal 4068kj	0kcal 0kj
Valgud		42.83g 18.52%	33.61g 13.80%	43.02g 15.86%	44.35g 13.90%	21.47g 14.31%			37.06g 15.25%	0 g
Rasvad		27.00g 26.27%	45.51g 42.04%	44.15g 36.62%	58.56g 41.28%	30.99g 46.49%			41.24g 38.19%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.05g 0.05%							0.01g 0.01%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		127.66g 55.21%	107.57g 44.16%	128.91g 47.52%	143.05g 44.82%	58.80g 39.20%			113.20g 46.58%	0 g
Suhkrud kokku		0.48g 0.21%							0.10g 0.04%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		127.66g 55.21%	107.57g 44.16%	128.91g 47.52%	143.05g 44.82%	58.8g 39.2%			113.2g 46.58%	0 g
Sool kokku		0.00g							0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g
Pikkapäevärühm										
Energia		333kcal 1392kj	440kcal 1842kj	405kcal 1696kj	303kcal 1270kj	209kcal 874kj			338kcal 1415kj	0kcal 0kj
Valgud		23.64g 28.41%	14.50g 13.18%	15.38g 15.18%	18.40g 24.26%	4.31g 8.26%			15.25g 18.04%	0 g
Rasvad		2.59g 7.00%	21.58g 44.13%	16.60g 36.86%	6.27g 18.59%	12.22g 52.69%			11.85g 31.56%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.05g 0.14%							0.01g 0.03%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		53.73g 64.58%	46.99g 42.70%	48.60g 47.96%	43.36g 57.15%	20.38g 39.05%			42.61g 50.43%	0 g
Suhkrud kokku		0.49g 0.59%							0.10g 0.12%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		53.73g 64.58%	46.99g 42.7%	48.6g 47.96%	43.36g 57.15%	20.38g 39.05%			42.61g 50.43%	0 g
Sool kokku		0.00g							0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)										
Energia		1240kcal 5188kj	1279kcal 5351kj	1343kcal 5621kj	1332kcal 5574kj	1122kcal 4694kj			1263kcal 5286kj	0kcal 0kj
Valgud		59.28g 19.12%	60.99g 19.07%	57.21g 17.03%	63.62g 19.10%	63.34g 22.58%			60.89g 19.28%	0 g
Rasvad		37.92g 27.52%	42.66g 30.02%	40.23g 26.95%	51.73g 34.95%	31.42g 25.21%			40.79g 29.07%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.57g 1.86%	2.60g 1.83%	2.60g 1.74%	2.60g 1.76%	2.60g 2.09%			2.59g 1.85%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		165.39g 53.35%	162.77g 50.91%	188.13g 56.01%	153.03g 45.95%	146.44g 52.21%			163.15g 51.67%	0 g
Suhkrud kokku		14.81g 4.78%	15.00g 4.69%	15.00g 4.47%	15.00g 4.50%	15.00g 5.35%			14.96g 4.74%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		165.39g 53.35%	162.77g 50.91%	188.13g 56.01%	153.03g 45.95%	146.44g 52.21%			163.15g 51.67%	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