

Nädala menüü

	Esmaspäev 03.11.2025	Teisipäev 04.11.2025	Kolmapäev 05.11.2025	Neljapäev 06.11.2025	Reede 07.11.2025
Hommikusöök	Kaheksaviljahelbepuder 250 (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võisai vorstiga 43 g Tee sidruniga 200 g	Hirspuder 250 g (2) Moos 5g Või 5 gr Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee piimaga 200 g (1)	Riisipuder 250g (1) Moos 5g Või 5 gr Võileib singiga 50g (1) Tee sidruniga 200 g	Maisipuder 250gr (2) Moos 5g Või 5 gr Võisai pasteediga 50 g Tee meega 200 g	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 5g Või 5 gr Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Banaan 45 Viinamarjad	Banaan 45 Porgand	Apelsin 45 Banaan 45	Pirn Õun 45	Banaan 45 Melon
Lõunasöök 1 (hooldus)	Kaheksaviljahelbepuder 250 (1,2) Kana-nuudlisupp 250g Kalkuniliha guljass 120gr Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Hirspuder 250 g (2) Kodune peedisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Sardellid 50 gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Koorekaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Sidrun Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Riisipuder 250g (1) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Hapukoor 20% 20gr (2) Lihapihvid 50 g Kartulipüree 150 g (2) Makaronid 150gr (1) Piimakaste 60gr 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)	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 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sepik 20g (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) Kummeltee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)
Lõunasöök 2	Kalasupp koorega250gr Kohupiimakreem 100 g 2 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummeltee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Ahjukanakintsud ananassidega 120 g Kartulipüree 150 g (2) Hiinakapsa-paprika tomati salat 90g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummeltee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Hautatud sealiha sinepikastmes 120 g Keedetud riis 120 g Peedi-õunasalat 90 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Seljanka 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kooretarretis marjadega 100g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sepik 20g (1)	Kodune kotlet 60 g Kartulipüree 150 g (2) Värske kapsa-porgandisalat 90 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)
Õhtuoode	Viineripirukas 60 g Tee sidruniga 200 g	Brokoli nagitsad 4tk (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Kartulikotlet hakklihaga120g Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Porgandikook 100g Piim 2.5% 150 gr(2) Tee sidruniga 200 g	Keedetud makaronid juustuga150 Kurgid konserveeritud 40gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Kapsahautis hakklihaga 150gr Keedukartulid 120gr Tee meega 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Spinati -oblikasupp 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Makaroni singisalat 130g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kirsikompott 200 g	Risotto kanalihast 250g Kapsa-porgandisalat 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kompott 200 g	BOLOGNESE kaste 120gr (1) Makaronid 150gr (1) Värske kurgi-tomati salat 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kompott 200 g	Kõrvitsa-porgandipüreesupp 250gr Võileib singiga 50g (1) 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	466kcal 1949kj	468kcal 1957kj	502kcal 2102kj	568kcal 2375kj	540kcal 2260kj			509kcal 2128kj	0kcal
Valgud	30.97g 26.60%	35.65g 30.48%	21.45g 17.08%	20.69g 14.58%	25.86g 19.16%			26.92g 21.16%	0 g
Rasvad	22.00g 42.52%	12.58g 24.19%	15.08g 27.01%	23.46g 37.19%	21.99g 36.64%			19.02g 33.63%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 5.02%		0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.52g 0.92%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	35.95g 30.88%	53.01g 45.33%	70.22g 55.91%	68.44g 48.23%	59.68g 44.20%			57.46g 45.15%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 12.88%		0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			3.00g 2.36%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	35.95g 30.88%	53.01g 45.33%	70.22g 55.91%	68.44g 48.23%	59.68g 44.2%			57.46g 45.15%	0 g
Sool kokku	0.10g		0.00g	0.00g	0.00g			0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	543kcal 2271kj	527kcal 2205kj	562kcal 2350kj	609kcal 2547kj	593kcal 2480kj			567kcal 2371kj	0kcal
Valgud	31.98g 23.56%	36.68g 27.84%	22.53g 16.05%	21.05g 13.83%	26.85g 18.13%			27.82g 19.63%	0 g
Rasvad	22.07g 36.60%	12.75g 21.78%	15.08g 24.16%	23.46g 34.68%	22.08g 33.52%			19.09g 30.30%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 4.31%		0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.52g 0.83%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	54.07g 39.84%	66.40g 50.39%	83.96g 59.79%	78.34g 51.48%	71.64g 48.35%			70.88g 50.00%	0 g

Suhkrud kokku	15.00g 11.05%		0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			3.00g 2.12%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	54.07g 39.84%	66.4g 50.39%	83.96g 59.79%	78.34g 51.48%	71.64g 48.35%			70.88g 50.00%	0 g
Sool kokku	0.10g		0.00g	0.00g	0.00g			0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	543kcal 2271kj	527kcal 2205kj	562kcal 2350kj	609kcal 2547kj	593kcal 2480kj			567kcal 2371kj	0kcal 0kj
Valgud	31.98g 23.56%	36.68g 27.84%	22.53g 16.05%	21.05g 13.83%	26.85g 18.13%			27.82g 19.63%	0 g
Rasvad	22.07g 36.60%	12.75g 21.78%	15.08g 24.16%	23.46g 34.68%	22.08g 33.52%			19.09g 30.30%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 4.31%		0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.52g 0.83%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	54.07g 39.84%	66.40g 50.39%	83.96g 59.79%	78.34g 51.48%	71.64g 48.35%			70.88g 50.00%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 11.05%		0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			3.00g 2.12%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	54.07g 39.84%	66.4g 50.39%	83.96g 59.79%	78.34g 51.48%	71.64g 48.35%			70.88g 50.00%	0 g
Sool kokku	0.10g		0.00g	0.00g	0.00g			0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	835kcal 3493kj	983kcal 4112kj	1129kcal 4723kj	1283kcal 5369kj	630kcal 2637kj			972kcal 4067kj	0kcal 0kj
Valgud	29.84g 14.30%	34.30g 13.96%	45.22g 16.02%	40.35g 12.58%	22.31g 14.16%			34.41g 14.16%	0 g
Rasvad	42.40g 45.70%	47.70g 43.69%	42.51g 33.89%	50.60g 35.49%	20.85g 29.78%			40.81g 37.79%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.01g 0.01%	0.04g 0.04%					0.01g 0.01%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	83.48g 40.00%	103.84g 42.27%	141.35g 50.09%	166.59g 51.93%	88.32g 56.06%			116.72g 48.03%	0 g
Suhkrud kokku		0.09g 0.04%	0.43g 0.15%					0.11g 0.04%	0 g
Kiudained		0.41g 0.08%						0.08g 0.02%	0 g
Süsivesikud kokku	83.48g 40%	104.25g 42.35%	141.35g 50.09%	166.59g 51.93%	88.32g 56.06%			116.8g 48.05%	0 g
Sool kokku		0.00g	0.00g					0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevarühm									
Energia	294kcal 1229kj	434kcal 1817kj	374kcal 1567kj	431kcal 1803kj	219kcal 916kj			350kcal 1466kj	0kcal 0kj
Valgud	13.19g 17.97%	13.38g 12.33%	21.30g 22.75%	18.47g 17.14%	7.40g 13.52%			14.75g 16.85%	0 g
Rasvad	11.79g 36.13%	21.44g 44.44%	6.99g 16.80%	14.06g 29.37%	8.20g 33.71%			12.50g 32.14%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.01g 0.01%	0.04g 0.11%					0.01g 0.03%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	33.70g 45.90%	46.74g 43.05%	56.58g 60.45%	57.62g 53.49%	28.90g 52.78%			44.71g 51.09%	0 g
Suhkrud kokku		0.09g 0.09%	0.43g 0.46%					0.11g 0.12%	0 g
Kiudained		0.41g 0.19%						0.08g 0.05%	0 g
Süsivesikud kokku	33.7g 45.9%	47.15g 43.24%	56.58g 60.45%	57.62g 53.49%	28.9g 52.78%			44.79g 51.14%	0 g
Sool kokku		0.00g	0.00g					0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
Energia	1313kcal 5493kj	1081kcal 4522kj	1302kcal 5447kj	1356kcal 5673kj	1141kcal 4774kj			1238kcal 5182kj	0kcal 0kj
Valgud	63.22g 19.26%	46.72g 17.29%	57.13g 17.55%	60.80g 17.94%	63.93g 22.41%			58.36g 18.86%	0 g
Rasvad	44.03g 30.19%	30.07g 25.04%	42.52g 29.40%	53.44g 35.47%	31.42g 24.78%			40.30g 29.29%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.57g 1.76%	2.60g 2.17%	2.60g 1.80%	2.60g 1.73%	2.60g 2.05%			2.59g 1.89%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	165.91g 50.55%	155.81g 57.67%	172.64g 53.05%	157.92g 46.59%	150.63g 52.81%			160.58g 51.88%	0 g
Suhkrud kokku	14.81g 4.51%	15.00g 5.55%	15.00g 4.61%	15.00g 4.43%	15.00g 5.26%			14.96g 4.83%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	165.91g 50.55%	155.81g 57.67%	172.64g 53.05%	157.92g 46.59%	150.63g 52.81%			160.58g 51.88%	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