

Nädala menüü

	Esmaspäev 15.12.2025	Teisipäev 16.12.2025	Kolmapäev 17.12.2025	Neljapäev 18.12.2025	Reede 19.12.2025
Hommikusöök	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võisai tuunikalagakonserviga Tee sidruniga 200 g	Hirsipuder 250 g (2) Moos 5g Või 5 gr Praesai munaga 50gr (1,4) Tee meega 200 g	Mannapuder 250 gr (1.2) Võileib singiga 50g (1) Moos 5g Või 5 gr Tee meega 200 g	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võisai vorstiga 43 g Tee 200g	Kaheksaviiljahelbepuder 250 (1,2) Moos 5g Või 5 gr Heeringa võileib 50gr Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Banaan 45 Pirn	Apelsin 45 Banaan 45	Banaan 45 Õun 45	Hurmaa Pirn	Mandariin Melon
Lõunasöök 1 (hooldus)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Hakklihakaste 120 g (1) Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kurk Paprika Tomat Kohupiim 100gr 2 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummeltee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Hirsipuder 250 g (2) Borš sealihest 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Kanakotlet 60g (2.3) Makaronid 150gr (1) Keedetud riis 120 g Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Tomat Paprika Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Mannapuder 250 gr (1.2) Kana-aedviljasupp 250 g Lihapihvid 50 g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Tomat Paprika Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Spinati kõögivilja püreesupp 250gr Hautatud sealiha koorekastmes 120gr Makaronid 150gr (1) Keedetud riis 120 g Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat	Kaheksaviiljahelbepuder 250 (1,2) Läätse- tomatissupp 250 g Jõuluseapraad 60g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Hautatud hapukapsas 100g Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1) Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummeltee 200 g
Lõunasöök 2	Hakklihasupp ubadega 250g Porgandikook 100g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummeltee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Praetud paneeritud kala 87 g 1, 4, 6 Kartulipüree 150 g (2) Peedi-küüslaugusalat 90gr Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Kodune kotlet 60 g Makaronid 150gr (1) Piimakaste 60gr Porgandi-porru-tomatsalat 90 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Hernesupp 250 g Kanapirukas 60g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib 30 g	Jõuluseapraad 60g Keedukartulid 120gr Hautatud hapukapsas 100 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)
Õhtuode	Brokoli nagitsad 4tk (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Viinerid 50 gr Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1)	Pannkoogid hakklihaga 2 tk Hapukoor 20% 20gr (2) Tee meega 200 g	Kartuli hakkliharull 60g (2tk) Hapukoor 20% 20gr (2) Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Singi-kartulisalat 130 gr (3,2) Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Kohupiimavorm 100 gr 2 Marjatoormoos 5 Piim 2.5% 150 gr(2)
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Guljass sealihest120gr Tatar 120 g Hiinakapsa-redissisalat 90g Kirsikompott 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Läätse- tomatissupp 250 g Kohupiimakreem 100 g 2 Leib (keskmiselt) 20g (1) Kevadkissell 100gr	Risotto kanalihast250g Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Kirsikompott 200 g	Kõögiviljaragu 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Hakklihakaste 120 g (1) Tatar 120 g Kurgid konserveeritud 40gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Personal									
Energia	647kcal 2705kj	599kcal 2506kj	637kcal 2667kj	584kcal 2445kj	612kcal 2560kj			616kcal 2576kj	0kcal 0kj
Valgud	23.28g 14.40%	25.21g 16.84%	29.58g 18.56%	29.40g 20.13%	28.34g 18.53%			27.16g 17.64%	0 g
Rasvad	25.83g 35.96%	23.28g 34.98%	23.01g 32.49%	19.73g 30.40%	27.05g 39.78%			23.78g 34.74%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.70g 1.05%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.14g 0.21%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	80.23g 49.64%	72.14g 48.18%	77.99g 48.95%	72.26g 49.47%	63.77g 41.69%			73.28g 47.58%	0 g
Suhkrud kokku		0.24g 0.16%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.05g 0.03%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	80.23g 49.64%	72.14g 48.18%	77.99g 48.95%	72.26g 49.47%	63.77g 41.69%			73.28g 47.58%	0 g
Sool kokku		0.84g	0.00g	0.00g	0.00g			0.17g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	709kcal 2966kj	658kcal 2753kj	701kcal 2932kj	639kcal 2675kj	639kcal 2673kj			669kcal 2800kj	0kcal 0kj
Valgud	24.13g 13.62%	26.29g 15.98%	30.43g 17.37%	29.84g 18.67%	29.01g 18.16%			27.94g 16.71%	0 g
Rasvad	25.83g 32.80%	23.28g 31.84%	23.01g 29.55%	19.82g 27.90%	27.14g 38.22%			23.82g 32.04%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.70g 0.96%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.14g 0.19%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	94.95g 53.58%	85.83g 52.17%	92.99g 53.08%	85.39g 53.43%	69.67g 43.61%			85.77g 51.28%	0 g

