

Nädala menüü

	Esmaspäev 12.01.2026	Teisipäev 13.01.2026	Kolmapäev 14.01.2026	Neljapäev 15.01.2026	Reede 16.01.2026
Hommikusöök	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võileib singiga 50g (1) Tee sidruniga 200 g	Hirsipuder 250 g (2) Moos 5g Või 5 gr Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee piimaga 200 g (1)	Neljajiljahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee meega 200 g	Maisipuder 250gr (2) Moos 5g Või 5 gr Võisai tuunikalagakonserviga Tee meega 200 g	Riisipuder 250g (1) Moos 5g Või 5 gr Keedetud muna 50gr Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Banaan 45 Viinamarjad	Banaan 45 Hurmaa	Pirn Hurmaa	Apelsin 45 Õun 45	Mandariin Õun 45
Lõunasöök 1 (hooldus)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Hakklihakaste 120 g (1) Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr 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)	Hirsipuder 250 g (2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Hapukoor 20% 20gr (2) Praetud paneeritud kala 87 g 1, 4, 6 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 Kummelitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Neljajiljahelbepuder 250 g (1,2) Kalasupp 250gr (4) Hapukoor 20% 20gr (2) Kanakaste 120 g Makaronid 150gr (1) Keedetud riis 120 g 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)	Maisipuder 250gr (2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Kodune kotlet 60 g Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Piimakaste 60gr 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)	Riisipuder 250g (1) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass sealihest120gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kohupiim 100gr 2 Kurk Tomat Paprika Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)
Lõunasöök 2	Borš sealihest 250gr_hapukapsaga Hapukoor 20% 20gr (2) Puuviljasalat 100 troopiline Vahukoor 20gr Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Seapraad 60 Kartulipüree 150 g (2) Kapsa-porgandisalat 90 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummelitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Guljass kalkunilihist 120gr Keedetud riis 120 g Peedi-marineeritud kurgisalat 90 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Kalasupp (saida ja lõhest) 250gr Maisihelbed 40 g Kohupiimakreem 100 g 2 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 Hiinakapsa-redissisalat 90g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)
Õhtuode	Kuum võileib vorsti juustuga100gr Kakao 200 g (2)	Pannkoogid 100gr Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiimakohuke 45 gr (1,2) Tee 200g	Lasanje hakklihist 120 Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Kuskus hakklihaga 250 Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Kohupiimavorm rosinatega 100 gr 2 Kirsikissell 100
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Kanakaste 120 g Tatar 120 g Kapsa-paprika tomati salat 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Kartulisalat 130 gr (2,4,8) Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Kapsahautis hakklihaga 150gr Keedukartulid 120gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Kirsikompott 200 g	Köögiviljaragu sealihaga 250 Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 20g (1) Kompott 200 g	Lihapallid kanahakklihist 60 Tatar 120 g Hapukaste 60gr Värske kurgi-tomati salat 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 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	607kcal 2540kj	657kcal 2749kj	634kcal 2651kj	596kcal 2494kj	635kcal 2655kj			626kcal 2618kj	0kcal 0kj
Valgud	40.40g 26.62%	33.66g 20.50%	30.34g 19.15%	32.52g 21.82%	31.01g 19.55%			33.59g 21.46%	0 g
Rasvad	30.25g 44.85%	30.17g 41.34%	28.68g 40.74%	22.93g 34.63%	22.17g 31.45%			26.84g 38.59%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.34g 0.50%		0.00g 0.00%	2.60g 3.93%	0.00g 0.00%			0.59g 0.85%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	43.31g 28.53%	62.68g 38.17%	63.53g 40.11%	64.90g 43.55%	77.73g 49.00%			62.43g 39.89%	0 g
Suhkrud kokku	0.26g 0.17%		0.00g 0.00%	15.00g 10.07%	0.00g 0.00%			3.05g 1.95%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	43.31g 28.53%	62.68g 38.17%	63.53g 40.11%	64.9g 43.55%	77.73g 49%			62.43g 39.89%	0 g
Sool kokku	0.38g		0.00g	0.10g	0.00g			0.10g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	684kcal 2860kj	734kcal 3072kj	689kcal 2881kj	634kcal 2653kj	673kcal 2814kj			683kcal 2856kj	0kcal 0kj
Valgud	41.39g 24.22%	34.59g 18.84%	30.78g 17.88%	33.11g 20.89%	31.56g 18.77%			34.29g 20.08%	0 g
Rasvad	30.33g 39.93%	30.26g 37.09%	28.77g 37.59%	22.93g 32.55%	22.17g 29.67%			26.89g 35.44%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.34g 0.45%		0.00g 0.00%	2.60g 3.69%	0.00g 0.00%			0.59g 0.78%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		61.26g 35.85%	80.89g 44.07%	76.67g 44.53%	73.80g 46.56%	86.72g 51.57%			75.87g 44.43%	0 g
Suhkrud kokku		0.26g 0.15%		0.00g 0.00%	15.00g 9.46%	0.00g 0.00%			3.05g 1.79%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		61.26g 35.85%	80.89g 44.07%	76.67g 44.53%	73.8g 46.56%	86.72g 51.57%			75.87g 44.43%	0 g
Sool kokku		0.38g		0.00g	0.10g	0.00g			0.10g	0 g
Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g
Õpilased 13-18a										
Energia		684kcal 2860kj	734kcal 3072kj	689kcal 2881kj	634kcal 2653kj	673kcal 2814kj			683kcal 2856kj	0kcal 0kj
Valgud		41.39g 24.22%	34.59g 18.84%	30.78g 17.88%	33.11g 20.89%	31.56g 18.77%			34.29g 20.08%	0 g
Rasvad		30.33g 39.93%	30.26g 37.09%	28.77g 37.59%	22.93g 32.55%	22.17g 29.67%			26.89g 35.44%	0 g
Küllastunud rasvhapped		0.34g 0.45%		0.00g 0.00%	2.60g 3.69%	0.00g 0.00%			0.59g 0.78%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		61.26g 35.85%	80.89g 44.07%	76.67g 44.53%	73.80g 46.56%	86.72g 51.57%			75.87g 44.43%	0 g
Suhkrud kokku		0.26g 0.15%		0.00g 0.00%	15.00g 9.46%	0.00g 0.00%			3.05g 1.79%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		61.26g 35.85%	80.89g 44.07%	76.67g 44.53%	73.8g 46.56%	86.72g 51.57%			75.87g 44.43%	0 g
Sool kokku		0.38g		0.00g	0.10g	0.00g			0.10g	0 g
Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g
Õpilaskodu										
Energia		1086kcal 4544kj	1044kcal 4369kj	1069kcal 4472kj	1499kcal 6273kj	948kcal 3966kj			1129kcal 4725kj	0kcal 0kj
Valgud		54.23g 19.97%	36.29g 13.90%	40.87g 15.30%	47.93g 12.79%	38.73g 16.34%			43.61g 15.45%	0 g
Rasvad		43.65g 36.17%	51.49g 44.38%	40.42g 34.04%	71.07g 42.66%	34.29g 32.55%			48.18g 38.41%	0 g
Küllastunud rasvhapped						4.01g 3.81%			0.80g 0.64%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		119.07g 43.86%	108.92g 41.72%	135.39g 50.67%	166.96g 44.55%	121.13g 51.11%			130.29g 46.16%	0 g
Suhkrud kokku						13.50g 5.70%			2.70g 0.96%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		119.07g 43.86%	108.92g 41.72%	135.39g 50.67%	166.96g 44.55%	121.13g 51.11%			130.29g 46.16%	0 g
Sool kokku						0.14g			0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g
Pikkapäevärühm										
Energia		317kcal 1326kj	403kcal 1688kj	321kcal 1343kj	336kcal 1405kj	367kcal 1537kj			349kcal 1460kj	0kcal 0kj
Valgud		20.48g 25.85%	14.45g 14.33%	13.91g 17.33%	12.59g 15.00%	17.76g 19.34%			15.84g 18.15%	0 g
Rasvad		7.75g 22.01%	22.60g 50.42%	11.41g 31.97%	14.10g 37.80%	14.03g 34.38%			13.98g 36.04%	0 g
Küllastunud rasvhapped						1.67g 4.10%			0.33g 0.86%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		41.32g 52.14%	35.54g 35.25%	40.71g 50.71%	39.62g 47.20%	42.49g 46.28%			39.94g 45.77%	0 g
Suhkrud kokku									0.00g 0.00%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		41.32g 52.14%	35.54g 35.25%	40.71g 50.71%	39.62g 47.2%	42.49g 46.28%			39.94g 45.77%	0 g
Sool kokku						0.05g			0.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)										
Energia		1335kcal 5586kj	1381kcal 5780kj	1177kcal 4925kj	1245kcal 5210kj	1356kcal 5673kj			1299kcal 5435kj	0kcal 0kj
Valgud		64.32g 19.27%	57.33g 16.60%	64.09g 21.78%	55.74g 17.90%	59.85g 17.66%			60.27g 18.56%	0 g
Rasvad		49.94g 33.67%	47.27g 30.80%	31.87g 24.37%	45.51g 32.89%	49.70g 32.99%			44.86g 31.08%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.60g 1.75%	3.28g 2.14%	2.60g 1.99%	2.60g 1.88%	2.60g 1.73%			2.74g 1.90%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		157.10g 47.06%	181.66g 52.60%	158.45g 53.85%	153.19g 49.21%	167.26g 49.35%			163.53g 50.36%	0 g
Suhkrud kokku		15.00g 4.49%	15.23g 4.41%	15.00g 5.10%	15.00g 4.82%	15.00g 4.43%			15.05g 4.63%	0 g
Kiudained									0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku		157.1g 47.06%	181.66g 52.6%	158.45g 53.85%	153.19g 49.21%	167.26g 49.35%			163.53g 50.36%	0 g
Sool kokku		0.10g	0.92g	0.10g	0.10g	0.10g			0.26g	0 g
Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g