

Nädala menüü

	Esmaspäev 02.02.2026	Teisipäev 03.02.2026	Kolmapäev 04.02.2026	Neljapäev 05.02.2026	Reede 06.02.2026
Hommikusöök	Maisipuder 250gr (2) Moos 5g Või 5 gr Võisai vorstiga 43 g Tee piimaga 200 g (1)	Riisipuder 250g (1) Moos 5g Või 5 gr Võisai munaga 50 gr Tee meega 200 g	Hirsipuder 250 g (2) Moos 5g Või 5 gr Võileib singiga 50g (1) Tee sidruniga 200 g	Neljaviljahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võisai tuunikalagakonserviga Tee sidruniga 200 g	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 5g Või 5 gr Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Banaan 45 Viinamarjad	Banaan 45 Õun 45	Banaan 45 Apelsin 45	Mandariin Pirn	Melon Õun 45
Lõunasöök 1 (hooldus)	Maisipuder 250gr (2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Lihapihvid 50 g Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Kummelitee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Riisipuder 250g (1) Kodune peedisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass kalkunilihast 120gr Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat 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) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kodused lihapallid broileri hakklihast 60gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Puuvilja segatee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Neljaviljahelbepuder 250 g (1,2) Kõõgililja püreesupp 250g Guljass kanalihast120gr 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 Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Mannapuder 250 gr (1.2) Kana riisipupp Hautatud sealiha koorekastmes 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)
Lõunasöök 2	Borš sealihest 250gr Kohupiimakreem 100 g 2 Marjatoormoos 5 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Kummelitee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1)	Hautatud kanakintsuliha koorekastmes 120 g Keedetud riis 120 g Värske kapsa-redisesalat 90 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Melissi-sidrunivesi_200gr Leib (keskmiselt) 20g (1)	Guljass sealihest120gr Keedukartulid 120gr Peedi-õunasalat 90 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Hernesupp 250 g Kanapirukas 60g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Poola kastmes (lõhe-saidafilee) 120 g Kartulipüree 150 g (2) Hiinakapsa-paprika kurgisalat 90 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)
Õhtuode	Brokkoli nagitsad 4tk. (1) Viinerid 50 gr Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee piimaga 200 g (1)	Kartulikotlet hakklihaga120g Hapukoor 20% 20gr (2) Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Keedetud makaronid juustuga150 Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Pizza hakklihaga 100g Tee meega 200 g	Keedetud muna 50gr Võileib vorstiga 50 g (1,2) Kurgid konserveeritud 40gr Tee meega 200 g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Pilaff 250 g Porgandi-porru-tomatisalat 90 g Tee sidruniga 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kohupiimavorm 100 gr 2 Moos 5g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kibuvitsa-hibiskitee 200 g	Kodused lihapallid broileri hakklihast 60gr Makaronid 150gr (1) Piimakaste 60gr Värske kapsasalat kurgi ja tilliga90 g_koopia Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Kapsahautis hakklihaga 150gr Keedukartulid 120gr Hapukoor 20% 20gr (2) Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Keedetud makaronid singiga250g 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	425kcal 1777kj	507kcal 2122kj	567kcal 2372kj	584kcal 2445kj	478kcal 2001kj			512kcal 2143kj	0kcal 0kj
Valgud	24.77g 23.32%	28.43g 22.43%	27.80g 19.62%	29.40g 20.13%	26.51g 22.17%			27.38g 21.39%	0 g
Rasvad	17.57g 37.22%	16.85g 29.90%	21.64g 34.35%	19.73g 30.40%	18.07g 34.00%			18.77g 32.99%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 5.51%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.52g 0.92%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	41.91g 39.46%	60.44g 47.68%	65.25g 46.04%	72.26g 49.47%	52.41g 43.83%			58.45g 45.67%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 14.12%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			3.00g 2.34%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	41.91g 39.46%	60.44g 47.68%	65.25g 46.04%	72.26g 49.47%	52.41g 43.83%			58.45g 45.67%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.00g	0.00g	0.00g	0.00g			0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 7-12a									
Energia	502kcal 2100kj	571kcal 2388kj	626kcal 2618kj	621kcal 2600kj	509kcal 2132kj			566kcal 2368kj	0kcal 0kj
Valgud	25.77g 20.54%	29.29g 20.53%	28.88g 18.46%	29.95g 19.28%	27.00g 21.20%			28.18g 19.91%	0 g
Rasvad	17.64g 31.63%	16.85g 26.56%	21.64g 31.12%	19.73g 28.59%	18.16g 32.07%			18.80g 29.90%	0 g

Küllastunud rasvhapped	2.60g 4.66%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.52g 0.83%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	60.03g 47.84%	75.49g 52.91%	78.89g 50.42%	80.98g 52.13%	59.52g 46.73%			70.98g 50.16%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 11.95%	0.00g 0.00%	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	60.03g 47.84%	75.49g 52.91%	78.89g 50.42%	80.98g 52.13%	59.52g 46.73%			70.98g 50.16%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.00g	0.00g	0.00g	0.00g			0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased 13-18a									
Energia	502kcal 2100kj	571kcal 2388kj	626kcal 2618kj	621kcal 2600kj	509kcal 2132kj			566kcal 2368kj	0kcal 0kj
Valgud	25.77g 20.54%	29.29g 20.53%	28.88g 18.46%	29.95g 19.28%	27.00g 21.20%			28.18g 19.91%	0 g
Rasvad	17.64g 31.63%	16.85g 26.56%	21.64g 31.12%	19.73g 28.59%	18.16g 32.07%			18.80g 29.90%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 4.66%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.52g 0.83%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	60.03g 47.84%	75.49g 52.91%	78.89g 50.42%	80.98g 52.13%	59.52g 46.73%			70.98g 50.16%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 11.95%	0.00g 0.00%	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	60.03g 47.84%	75.49g 52.91%	78.89g 50.42%	80.98g 52.13%	59.52g 46.73%			70.98g 50.16%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.00g	0.00g	0.00g	0.00g			0.02g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilaskodu									
Energia	1229kcal 5144kj	1272kcal 5324kj	1144kcal 4788kj	1078kcal 4512kj	932kcal 3900kj			1131kcal 4734kj	0kcal 0kj
Valgud	38.57g 12.55%	43.45g 13.66%	45.80g 16.01%	41.49g 15.39%	34.51g 14.81%			40.76g 14.42%	0 g
Rasvad	56.51g 41.36%	65.45g 46.29%	38.21g 30.05%	51.62g 43.08%	38.50g 37.17%			50.06g 39.83%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.21g 1.56%	1.51g 1.19%					0.74g 0.59%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	141.66g 46.09%	127.41g 40.05%	154.31g 53.94%	111.96g 41.53%	111.89g 48.02%			129.45g 45.78%	0 g
Suhkrud kokku		12.71g 4.00%						2.54g 0.90%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	141.66g 46.09%	127.41g 40.05%	154.31g 53.94%	111.96g 41.53%	111.89g 48.02%			129.45g 45.78%	0 g
Sool kokku		0.08g	0.04g					0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Pikkapäevarühm									
Energia	461kcal 1928kj	435kcal 1818kj	443kcal 1855kj	330kcal 1380kj	275kcal 1152kj			389kcal 1627kj	0kcal 0kj
Valgud	15.77g 13.69%	19.57g 18.01%	18.17g 16.39%	13.59g 16.49%	8.14g 11.83%			15.05g 15.47%	0 g
Rasvad	10.71g 20.91%	22.26g 46.11%	14.41g 29.25%	15.52g 42.37%	3.29g 10.74%			13.24g 30.63%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.21g 4.57%	1.51g 3.07%					0.74g 1.72%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	75.34g 65.40%	38.97g 35.87%	60.24g 54.35%	33.91g 41.14%	53.31g 77.43%			52.36g 53.84%	0 g
Suhkrud kokku		12.71g 11.70%						2.54g 2.61%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	75.34g 65.4%	38.97g 35.87%	60.24g 54.35%	33.91g 41.14%	53.31g 77.43%			52.36g 53.84%	0 g
Sool kokku		0.08g	0.04g					0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Õpilased (hooldus)									
Energia	1286kcal 5379kj	1317kcal 5510kj	1255kcal 5249kj	1133kcal 4742kj	1306kcal 5466kj			1259kcal 5269kj	0kcal 0kj
Valgud	58.82g 18.30%	59.38g 18.04%	57.79g 18.43%	57.65g 20.35%	59.26g 18.14%			58.58g 18.61%	0 g
Rasvad	43.40g 30.38%	45.80g 31.30%	49.78g 35.71%	29.89g 23.73%	43.46g 29.94%			42.47g 30.36%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.60g 1.82%	2.60g 1.78%	4.20g 3.01%	2.60g 2.07%	2.60g 1.79%			2.92g 2.09%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	164.94g 51.32%	166.77g 50.66%	143.84g 45.86%	158.43g 55.92%	169.56g 51.92%			160.71g 51.06%	0 g
Suhkrud kokku	15.00g 4.67%	15.00g 4.56%	15.00g 4.78%	15.00g 5.29%	15.00g 4.59%			15.00g 4.77%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	164.94g 51.32%	166.77g 50.66%	143.84g 45.86%	158.43g 55.92%	169.56g 51.92%			160.71g 51.06%	0 g
Sool kokku	0.10g	0.10g	0.15g	0.10g	0.10g			0.11g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g