

Nädala menüü

	Esmaspäev 09.02.2026	Teisipäev 10.02.2026	Kolmapäev 11.02.2026	Neljapäev 12.02.2026	Reede 13.02.2026
Homnikusööök	Hirsipuder 250 g (2) Moos 5g Või 5 gr Võileib juustuga 50 g (1,2) Tee sidruniga 200 g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee 200g	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 5g Või 5 gr Võileib singiga 50g (1) Tee meega 200 g	Neljaviijahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võisai tuunikalagakonserviga Tee meega 200 g	Riisipuder 250g (1) Moos 5g Või 5 gr Praesai munaga 50gr (1,4) Tee meega 200 g
Vitamiinipaus	Banaan 45 Viinamarjad	Banaan 45 Paprika	Apelsin 45 Õun 45	Melon Pirn	Mandariin Porgand
Lõunasööök 1 (hooldus)	Hirsipuder 250 g (2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Sardellid 50 gr 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) Sepik 20g (1)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Spinati köögivilja püreesupp 250gr Hakklihakaste 120 g (1) Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g 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)	Mannapuder 250 gr (1.2) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Lihapallid kanahakklihast 60 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) Sai 20 g (1)	Neljaviijahelbepuder 250 g (1,2) Läätse- tomatisupp kanaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass kalkunilihast 120gr 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)	Riisipuder 250g (1) Kodune peedisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Hautatud sea-liha 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) Sepik 20g (1)
Lõunasööök 2	Kalasupp (saida ja lõhest) 250gr Kohupiimakreem mangopüreega 100gr 2 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummelitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Azuu veiselihaga120 g Kartulipüree 150 g (2) Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Kanakotlet 60g (2.3) Keedetud riis 120 g Koorekaste 60gr Hiinakapsa-redissisalat 90g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kooretarretis marjadega 100g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Kapsahautis hakklihaga 150gr Keedukartulid 120gr Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1) Sepik 20g (1)
Õhtuode	Kartulikotlet 120g Hapukoor 20% 20gr (2) Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Pannkoogid 50 g Kohupiimakohuke 45 gr (1,2) Tee sidruniga 200 g	Omlett viineriga 120 g Roheline hernes 40 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kompott 200 g	Kartulisalat 130 gr (2,4,8) Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Kohupiimavorm 100 gr 2 Hapukoor 20% 20gr (2) Sai 20 g (1) Kirsikissell 100
Õhtusööök õpilaskodu, PPR	Hakklihakaste tomatiga120 g Tatar 120 g Kurgid konserveeritud 40gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Kirsikompott 200 g	Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Kodujuust külmatatud marjadega100 g_ Leib (keskmiselt) 20g (1) Puuvilja segatee 200 g	Köögiviljaragu sealihaga 250 Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee 200g	Kodused lihapallid(sea/veise) 60g Tatar 120 g Porgandi-ananassisalat 90 g Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Maisipuder 250gr (2) Või 5 gr Võileib juustuga 50 g (1,2) 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 sööiate gruppide kaupa

[illegible]

Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Õpilased 7-12a								10	Päevas		
Energia	587kcal 2458kj	602kcal 2520kj	664kcal 2780kj	664kcal 2779kj	586kcal 2452kj			621kcal 2598kj	49925kcal 208888kj	454.9kcal 1903kj	797.1kcal 3335kj
Rasvad	24.01g 36.79%	23.36g 34.90%	23.10g 31.28%	28.82g 39.05%	20.78g 31.92%			24.01g 34.80%	1612.40g	15.3g	
Küllastunud rasvhapped	2.41g 3.69%	0.00g 0.00%	1.35g 1.83%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.75g 1.09%	41.80g	6.1g	
Valgud	30.51g 20.77%	29.29g 19.45%	28.54g 17.18%	27.01g 16.27%	27.84g 19.01%			28.64g 18.45%	2473.43g	13.8g	
Süsivesikud	62.27g 42.40%	68.75g 45.65%	85.60g 51.53%	74.19g 44.68%	71.89g 49.07%			72.54g 46.72%	6380.03g	61.9g	
Kiudained	0.13g 0.04%							0.03g 0.01%	0.01g	7.2g	
Köögiviljad ja kaunviljad										120.0g	
Puuviljad-marjad										70.0g	
Vedelad piimatooted											150.0g
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											200.0g
Kala, mereannid										120.0g	
Liha										100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur											5.0g
Koka poolt lisatav sool											0.5g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											15.0g
Õpilased 13-18a								10	Päevas		
Energia	587kcal 2458kj	602kcal 2520kj	664kcal 2780kj	664kcal 2779kj	586kcal 2452kj			621kcal 2598kj	49925kcal 208888kj	578kcal 2418kj	981.2kcal 4105kj
Rasvad	24.01g 36.79%	23.36g 34.90%	23.10g 31.28%	28.82g 39.05%	20.78g 31.92%			24.01g 34.80%	1612.40g	19.4g	35.6g
Küllastunud rasvhapped	2.41g 3.69%	0.00g 0.00%	1.35g 1.83%	0.00g 0.00%	0.00g 0.00%			0.75g 1.09%	41.80g	7.8g	8.9g
Valgud	30.51g 20.77%	29.29g 19.45%	28.54g 17.18%	27.01g 16.27%	27.84g 19.01%			28.64g 18.45%	2473.43g	17.5g	40.0g
Süsivesikud	62.27g 42.40%	68.75g 45.65%	85.60g 51.53%	74.19g 44.68%	71.89g 49.07%			72.54g 46.72%	6380.03g	78.8g	120.0g
Kiudained	0.13g 0.04%							0.03g 0.01%	0.01g	9.1g	10.4g
Köögiviljad ja kaunviljad										120.0g	
Puuviljad-marjad										70.0g	
Vedelad piimatooted											150.0g
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											200.0g
Kala, mereannid										120.0g	
Liha										100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur											5.0g
Koka poolt lisatav sool											0.5g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											15.0g
Õpilaskodu								10	Päevas		
Energia	1142kcal 4779kj	1002kcal 4191kj	862kcal 3606kj	1048kcal 4386kj	1109kcal 4642kj			1033kcal 4321kj	15909kcal 66562kj		
Rasvad	51.91g 40.91%	43.78g 39.34%	35.31g 36.87%	46.66g 40.07%	50.15g 40.68%			45.56g 39.70%	641.39g		
Küllastunud rasvhapped		0.60g 0.54%		0.00g 0.00%	2.08g 1.69%			0.54g 0.47%	24.76g		
Valgud	41.31g 14.47%	40.93g 16.35%	35.47g 16.46%	38.41g 14.66%	33.78g 12.18%			37.98g 14.71%	622.97g		
Süsivesikud	127.42g 44.62%	110.96g 44.31%	100.57g 46.67%	118.65g 45.28%	130.75g 47.14%			117.67g 45.56%	1911.07g		
Kiudained								0.00g 0.00%			

[illegible]