

Nädala menüü

	Esmaspäev 02.03.2026	Teisipäev 03.03.2026	Kolmapäev 04.03.2026	Neljapäev 05.03.2026	Reede 06.03.2026
Hommikusöök	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võileib singiga 50g (1) Tee meega 200 g	Mannapuder 250 gr (1.2) Moos 5g Või 5 gr Võisai juustuga 50 g (1.2) Tee sidruniga 200 g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Praesai munaga 50gr (1,4) Tee piimaga 200 g (1)	Maisipuder 250gr (2) Moos 5g Või 5 gr Võisai vorstiga 43 g Tee meega 200 g	Hirsipuder 250 g (2) Moos 5g Või 5 gr Võisai tuunikalagakonserviga Tee sidruniga 200 g
Vitamiinipaus	Banaan 45 Viinamarjad	Banaan 45 Apelsin 45	Paprika Õun 45	Pirn Melon	Mandariin Õun 45
Lõunasöök 1 (hooldus)	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Lihapihvid 50 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 Kummelitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Mannapuder 250 gr (1.2) Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Hakklihakaste 120 g (1) 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 Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kodune peedisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Guljass sealihest120gr 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 Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Maisipuder 250gr (2) Kartuli-nuudlisupp kanaga 250 gr (1) Kanakaste 120 g 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)	Hirsipuder 250 g (2) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Lihapallid kanahakklihist 60 Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Piimakaste 60gr 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)
Lõunasöök 2	Kalasupp (saida ja lõhest) 250gr Kohupiimakreem 100 g 2 Marjatoormoos 5 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummelitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kirsikompott 200 g	Hautatud sealiha mädarõkakastmes120gr Tatar 120 g Hiinakapsasalat-paprika ja ubadega 90g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kompott 200 g	Ahjukanakintsud ananassidega 120 g Kartulipüree 150 g (2) Peedi-marineeritud kurgisalat 90 g Keefir 200gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kirsikompott 200 g	Borš sealihest 250gr Hapukoor 20% 20gr (2) Kooretarretis mangopüreega 100g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Kompott 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Laisad kapsarullid riisi ja hakklihaga 150gr Hapukoor 20% 20gr (2) Keedukartulid 120gr Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Kirsikompott 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)
Õhtuode	Keedetud muna 50gr Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee meega 200 g	Pannkoogid 100gr Hapukoor 20% 20gr (2) Tee meega 200 g	Lasanje hakklihist 120 Kirsikompott 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Keedetud makaronid juustuga150 Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Plaadikook 100gr Piim 2.5% 150 gr(2) Tee sidruniga 200 g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Hakklihakaste 120 g (1) Tatar 120 g Porgandi-apelsinisalat 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Rassolnik 250gr (1) Hapukoor 20% 20gr (2) Oasalat singiga 130g Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Kodused lihapallid(sea/veise) 60g Makaronid 150gr (1) Piimakaste 60gr Värske kurgi-tomati salat 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee sidruniga 200 g	Risotto kanalihast250g Kurgid konserveeritud 40gr Leib (keskmiselt) 20g (1) Kompott 200 g	Viinerikaste 120gr Makaronid 150gr (1) Värske kapsa-porgandisalat 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, rüis, 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

[illegible]

Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Õpilased 7-12a								5	Päevas		
Energia	653kcal 2732kj	666kcal 2785kj	624kcal 2611kj	630kcal 2637kj	634kcal 2652kj			641kcal 2683kj	641kcal 2683kj	454.9kcal 1903kj	797.1kcal 3335kj
Rasvad	24.17g 33.32%	27.20g 36.78%	20.17g 29.09%	23.45g 33.48%	23.84g 33.85%			23.77g 33.37%	23.77g	15.3g	
Küllastunud rasvhapped	13.68g 18.85%	11.93g 16.13%	8.13g 11.73%	14.13g 20.18%	12.03g 17.08%			11.98g 16.82%	11.98g	6.1g	
Valgud	32.67g 20.01%	32.69g 19.65%	33.84g 21.69%	23.11g 14.67%	26.52g 16.74%			29.76g 18.57%	29.76g	13.8g	
Süsivesikud	74.09g 45.39%	68.44g 41.13%	72.92g 46.74%	78.81g 50.02%	74.82g 47.22%			73.81g 46.06%	73.81g	61.9g	
Kiudained	4.17g 1.28%	8.14g 2.45%	7.75g 2.48%	5.77g 1.83%	6.94g 2.19%			6.55g 2.04%	6.55g	7.2g	
Sool	0.99g 0.61%	1.47g 0.88%	1.49g 0.96%	0.72g 0.45%	1.27g 0.80%			1.19g 0.74%	1.19g		
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								5	Päevas		
Energia	653kcal 2732kj	666kcal 2785kj	624kcal 2611kj	630kcal 2637kj	634kcal 2652kj			641kcal 2683kj	641kcal 2683kj	578kcal 2418kj	981.2kcal 4105kj
Rasvad	24.17g 33.32%	27.20g 36.78%	20.17g 29.09%	23.45g 33.48%	23.84g 33.85%			23.77g 33.37%	23.77g	19.4g	35.6g
Küllastunud rasvhapped	13.68g 18.85%	11.93g 16.13%	8.13g 11.73%	14.13g 20.18%	12.03g 17.08%			11.98g 16.82%	11.98g	7.8g	8.9g
Valgud	32.67g 20.01%	32.69g 19.65%	33.84g 21.69%	23.11g 14.67%	26.52g 16.74%			29.76g 18.57%	29.76g	17.5g	40.0g
Süsivesikud	74.09g 45.39%	68.44g 41.13%	72.92g 46.74%	78.81g 50.02%	74.82g 47.22%			73.81g 46.06%	73.81g	78.8g	120.0g
Kiudained	4.17g 1.28%	8.14g 2.45%	7.75g 2.48%	5.77g 1.83%	6.94g 2.19%			6.55g 2.04%	6.55g	9.1g	10.4g
Sool	0.99g 0.61%	1.47g 0.88%	1.49g 0.96%	0.72g 0.45%	1.27g 0.80%			1.19g 0.74%	1.19g		
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								5	Päevas		
Energia	980kcal 4102kj	996kcal 4167kj	1282kcal 5365kj	1172kcal 4905kj	1172kcal 4905kj			1121kcal 4689kj	1121kcal 4689kj		
Rasvad	48.47g 44.50%	48.53g 43.86%	43.65g 30.64%	40.44g 31.05%	62.29g 47.82%			48.68g 39.08%	48.68g		
Küllastunud rasvhapped	13.01g 11.94%	17.95g 16.22%	11.47g 8.05%	9.37g 7.19%	13.10g 10.05%			12.98g 10.42%	12.98g		
Valgud	43.24g 17.64%	37.82g 15.19%	51.13g 15.95%	45.93g 15.67%	36.43g 12.43%			42.91g 15.31%	42.91g		

Süsivesikud	88.43g 36.08%	97.69g 39.24%	163.89g 51.12%	149.04g 50.85%	112.55g 38.40%			122.32g 43.65%	122.32g		
Kiudained	8.72g 1.78%	8.55g 1.72%	14.68g 2.29%	14.26g 2.43%	7.88g 1.35%			10.82g 1.93%	10.82g		
Sool	4.06g 1.66%	5.03g 2.02%	2.11g 0.66%	2.60g 0.89%	32.21g 10.99%			9.20g 3.28%	9.20g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Pikkapäevarühm									5	Päevas	
Energia	415kcal 1735kj	364kcal 1524kj	430kcal 1801kj	328kcal 1372kj	424kcal 1774kj			392kcal 1641kj	392kcal 1641kj		
Rasvad	19.29g 41.86%	18.14g 44.84%	15.02g 31.41%	3.66g 10.04%	15.28g 32.43%			14.28g 32.78%	14.28g		
Küllastunud rasvhapped	6.45g 14.00%	7.19g 17.77%	4.17g 8.72%	0.91g 2.49%	4.64g 9.84%			4.67g 10.72%	4.67g		
Valgud	19.46g 18.77%	15.67g 17.21%	19.69g 18.30%	19.36g 23.62%	14.88g 14.04%			17.81g 18.18%	17.81g		
Süsivesikud	37.27g 35.96%	31.68g 34.80%	51.66g 48.01%	50.78g 61.96%	53.63g 50.60%			45.01g 45.92%	45.01g		
Kiudained	7.08g 3.41%	5.73g 3.15%	4.90g 2.28%	7.17g 4.38%	6.19g 2.92%			6.22g 3.17%	6.22g		
Sool	0.83g 0.80%	3.00g 3.30%	0.97g 0.90%	1.10g 1.34%	3.45g 3.25%			1.87g 1.91%	1.87g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Õpilased (hooldus)									5	Päevas	
Energia	1371kcal 5737kj	1355kcal 5669kj	1358kcal 5681kj	1243kcal 5202kj	1314kcal 5498kj			1328kcal 5557kj	1328kcal 5557kj		
Rasvad	44.31g 29.09%	45.61g 30.30%	44.22g 29.31%	34.88g 25.25%	40.54g 27.77%			41.91g 28.41%	41.91g		
Küllastunud rasvhapped	19.10g 12.54%	22.86g 15.19%	22.05g 14.61%	15.77g 11.42%	16.77g 11.49%			19.31g 13.09%	19.31g		
Valgud	61.77g 18.02%	68.03g 20.08%	67.78g 19.97%	64.14g 20.64%	63.62g 19.37%			65.07g 19.60%	65.07g		
Süsivesikud	175.74g 51.27%	162.77g 48.05%	163.70g 48.23%	161.53g 51.97%	166.61g 50.71%			166.07g 50.02%	166.07g		
Kiudained	11.11g 1.62%	10.63g 1.57%	16.93g 2.49%	13.33g 2.14%	14.14g 2.15%			13.23g 1.99%	13.23g		
Sool	4.00g 1.17%	3.10g 0.91%	1.46g 0.43%	2.00g 0.64%	2.28g 0.69%			2.56g 0.77%	2.56g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											

[illegible]