

Nädala menüü					
	Esmaspäev 21.09.2026	Teisipäev 22.09.2026	Kolmapäev 23.09.2026	Neljapäev 24.09.2026	Reede 25.09.2026
Hommikusöök	Maisipuder 250gr (2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai vorstiga 43 g 50g Tee sidruniga 200 g 200g	Riisipuder 250g (1) 250g Moos 5g 5g Moos 5g 5g Võisai munaga 50 gr 50g Tee meega 200 g 200g	Hirspuder 250 g (2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võileib singiga 50g (1) 50g Tee sidruniga 200 g 200g	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai tuunikalaga 50g Tee sidruniga 200 g 200g	Mannapuder 100 gr (1.2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai juustuga 50 g (1.2) 50g Tee sidruniga 200 g 200g
Vitamiinipaus	Banaan 45 45g, 45g, 45g Viinamarjad 45g, 45g, 45g	Banaan 45 45g, 45g, 45g Õun 45 45g, 45g, 45g	Ploom 45g, 45g, 45g Apelsin 45 45g, 45g, 45g	Nektariin 45g 45g, 45g, 45g Pirn 45g, 45g, 45g	Melon 45g, 45g, 45g Õun 45 45g, 45g, 45g
Lõunasöök 1 (hooldus)	Maisipuder 250gr (2) 250g Kodune kartuli- frikadellisupp 250 gr 250g Hapukoor 20% 20gr 20g Kalakotlet 60g 60g Makaronid 150gr (1) 150g Keedukartulid 120gr 120g Piimakaste 60gr 60g Kohupiimapasta vanilje 100 g 100g Kurk 45g Paprika 45g Tomat 45g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Kummeltee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Riisipuder 250g (1) 250g Köögilvilja püreesupp 250gr 250g Hakklihakaste 120 g (1) 120g Makaronid 150gr (1) 150g Keedukartulid 120gr 120g Kohupiimapasta vanilje 100 g 100g Kurk 45g Paprika 45g Tomat 45g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Kibuvitsa-hibiskitee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sepik 20g (1) 20g	Hirspuder 250 g (2) 250g Läätse- tomatissupp kanaga 250 g 250g Kanakaste 120 g 120g Makaronid 150gr (1) 150g Tatar 120 g 120g Kohupiimapasta vanilje 100 g 100g Kurk 45g Tomat 45g Paprika 45g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Puuvilja segatee 200 g 200g Kompott 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) 250g Värskekapsasupp kanalihaga 250 g 250g Hapukoor 20% 20gr 20g Hautatud sealiha sinepikastmes 120 g 120g Makaronid 150gr (1) 150g Tatar 120 g 120g Kohupiimapasta vanilje 100 g 100g Kurk 45g Paprika 45g Tomat 45g Paprika 45g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Piparmündi tee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Mannapuder 100 gr (1.2) 250g Kana-riisissupp 250gr 250g Guljass kalkunilihaast 120gr 120g Makaronid 150gr (1) 150g Kartulipüree 150 g (2) 150g Kohupiimapasta vanilje 100 g 100g Kurk 45g Paprika 45g Tomat 45g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Kompott 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g
Lõunasöök 2	Läätse- tomatissupp 250 g 250g, 250g, 250g Puuviljasalat troopiline 100 100g, 100g, 100g Keefir 150gr(2) 150g, 150g, 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g, 150g, 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g, 200g, 200g Kummeltee 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g	Chakhokhbili 120gr 120g, 120g, 120g Keedetud riis 120 g 120g, 120g, 120g Peedi-marineeritud kurgisalat 90 g 90g, 90g, 90g Keefir 150gr(2) 150g, 150g, 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g, 150g, 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g, 200g, 200g Kibuvitsa-hibiskitee 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g	Guljass kalkunilihaast 120gr 120g, 120g, 120g Kartulipüree 150 g (2) 150g, 150g, 150g Värske kapsa-porgandisalat 90 g 90g, 90g, 90g Keefir 150gr(2) 150g, 150g, 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g, 150g, 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g, 200g, 200g Puuvilja segatee 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g	Kalaseljanka 250g 250g, 250g, 250g Hapukoor 20% 20gr 20g, 20g, 20g Porgandikook 100g 100g, 100g, 100g Keefir 150gr(2) 150g, 150g, 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g, 150g, 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g, 200g, 200g Piparmündi tee 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g	Kanakotlet 60g (2.3) 60g, 60g, 60g Makaronid 150gr (1) 150g, 150g, 150g Porgandi-porru-tomatisalat 90 g 90g, 90g, 90g Keefir 150gr(2) 150g, 150g, 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g, 150g, 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g, 200g, 200g Kompott 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g
Õhtuode	Keedetud makaronid juustuga150 150g Kurk 45g Tomat 45g Kompott 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g	Pannkoogid hakklihaga 2 tk 120g Hapukoor 20% 20gr 20g Tomat 45g Kurk 45g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Tee meega 200 g 200g	Viineripirukas 60 g(2tk) 60g Tee meega 200 g 200g	Naturaalne omlett 120 g (2,3) 50g Lihapihvid 50 g 50g Kurk 45g Tomat 45g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Kompott 200 g 200g	Makrasalat 130gr 130g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Tee meega 200 g 200g Küpsis, praänik 60 g (1) 60g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Kapsahautis hakklihaga 150gr 150g, 150g Hapukoor 20% 20gr 20g, 20g Keedukartulid 120gr 120g, 120g Tee meega 200 g 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g	Kana-nuudlisupp 250g 250g, 250g Kohupiimakreem 100 g 100g, 100g (2) Maisihelbed 40 g 40g, 40g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Tee meega 200 g 200g, 200g	Hautatud sealiha sulatatud juustuga 120gr 120g, 120g Makaronid 150gr (1) 150g, 150g Hiinakapsa-paprika kurgisalat 90 90g, 90g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Kompott 200 g 200g, 200g	Risotto kanalihast250g 250g, 250g Kurgid konserveeritud 40gr 40g, 40g Tee meega 200 g 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g	Viinerikaste 120gr 120g Keedukartulid 120gr 120g Kurgid konserveeritud 40gr 40g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Tee sidruniga 200 g 200g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väeeldioksiidid 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	2 nädala keskmine
Personal									10
Energia	564.78kcal 2363.03kj	579.33kcal 2423.93kj	608.84kcal 2547.39kj	787.60kcal 3295.32kj	650.27kcal 2720.74kj			638.17kcal 2670.08kj	616.86kcal 2580.93kj
Rasvad	20.20g 32.19%	15.94g 24.76%	23.53g 34.79%	29.32g 33.50%	16.39g 22.68%			21.07g 29.73%	22.06g
Küllastunud rasvhapped	10.93g 17.41%	7.09g 11.02%	12.60g 18.62%	11.13g 12.72%	6.75g 9.34%			9.70g 13.68%	10.50g
Valgud	26.41g 18.71%	35.55g 24.54%	35.15g 23.09%	32.41g 16.46%	31.25g 19.22%			32.15g 20.16%	30.57g
Süsivesikud	66.20g 46.88%	69.36g 47.89%	60.84g 39.97%	95.16g 48.33%	90.85g 55.89%			76.48g 47.95%	70.78g
Kiudained	6.27g 2.22%	8.14g 2.81%	6.56g 2.15%	6.73g 1.71%	7.19g 2.21%			6.98g 2.19%	6.43g

Süsivesikud kokku	72.47g 49.10%	77.50g 50.70%	67.39g 42.12%	101.89g 50.04%	98.05g 58.10%			83.46g 0.00%	41.73g
Sool	3.34g	2.09g	1.69g	1.52g	2.51g			2.23g 0.00%	1.78g
Köögiviljad ja kaunviljad									
Puuviljad-marjad									
Vedelad piimatooted									
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid									
Liha									
Koka poolt lisatav suhkur									
Koka poolt lisatav sool	2.49g	0.59g	0.60g		1.49g			1.03g	0.68g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased 7-12a									10
Energia	627.93kcal 2627.25kj	631.49kcal 2642.14kj	644.08kcal 2694.81kj	826.82kcal 3459.42kj	679.75kcal 2844.08kj			682.01kcal 2853.54kj	659.87kcal 2760.89kj
Rasvad	20.47g 29.34%	16.03g 22.84%	23.71g 33.13%	29.36g 31.96%	16.43g 21.76%			21.20g 27.98%	22.20g
Küllastunud rasvhapped	11.00g 15.76%	7.14g 10.17%	12.60g 17.61%	11.13g 12.12%	6.75g 8.94%			9.72g 12.83%	10.52g
Valgud	27.05g 17.23%	35.91g 22.74%	35.73g 22.19%	33.08g 16.01%	31.43g 18.49%			32.64g 19.14%	31.06g
Süsivesikud	80.22g 51.10%	81.10g 51.37%	68.01g 42.24%	103.26g 49.96%	97.28g 57.24%			85.97g 50.42%	80.03g
Kiudained	7.31g 2.33%	9.61g 3.04%	7.86g 2.44%	8.58g 2.08%	8.53g 2.51%			8.38g 2.46%	7.87g
Süsivesikud kokku	87.53g 53.43%	90.71g 54.42%	75.87g 44.68%	111.85g 52.03%	105.80g 59.75%			94.35g 0.00%	47.18g
Sool	3.34g	2.09g	1.69g	1.52g	2.53g			2.23g 0.00%	1.78g
Köögiviljad ja kaunviljad									
Puuviljad-marjad									
Vedelad piimatooted									
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid									
Liha									
Koka poolt lisatav suhkur									
Koka poolt lisatav sool	2.49g	0.59g	0.60g		1.49g			1.03g	0.68g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased 13-18a									10
Energia	627.93kcal 2627.25kj	631.49kcal 2642.14kj	644.08kcal 2694.81kj	826.82kcal 3459.42kj	679.75kcal 2844.08kj			682.01kcal 2853.54kj	659.87kcal 2760.89kj
Rasvad	20.47g 29.34%	16.03g 22.84%	23.71g 33.13%	29.36g 31.96%	16.43g 21.76%			21.20g 27.98%	22.20g
Küllastunud rasvhapped	11.00g 15.76%	7.14g 10.17%	12.60g 17.61%	11.13g 12.12%	6.75g 8.94%			9.72g 12.83%	10.52g
Valgud	27.05g 17.23%	35.91g 22.74%	35.73g 22.19%	33.08g 16.01%	31.43g 18.49%			32.64g 19.14%	31.06g
Süsivesikud	80.22g 51.10%	81.10g 51.37%	68.01g 42.24%	103.26g 49.96%	97.28g 57.24%			85.97g 50.42%	80.03g
Kiudained	7.31g 2.33%	9.61g 3.04%	7.86g 2.44%	8.58g 2.08%	8.53g 2.51%			8.38g 2.46%	7.87g
Süsivesikud kokku	87.53g 53.43%	90.71g 54.42%	75.87g 44.68%	111.85g 52.03%	105.80g 59.75%			94.35g 0.00%	47.18g
Sool	3.34g	2.09g	1.69g	1.52g	2.53g			2.23g 0.00%	1.78g
Köögiviljad ja kaunviljad									
Puuviljad-marjad									
Vedelad piimatooted									
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid									
Liha									
Koka poolt lisatav suhkur									
Koka poolt lisatav sool	2.49g	0.59g	0.60g		1.49g			1.03g	0.68g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilaskodu									10
Energia	1134.73kcal 4747.70kj	1086.90kcal 4547.57kj	985.37kcal 4122.81kj	1015.35kcal 4248.24kj	1089.94kcal 4560.32kj			1062.46kcal 4445.33kj	1113.79kcal 4660.09kj
Rasvad	44.88g 35.59%	33.58g 27.80%	40.71g 37.19%	40.13g 35.57%	41.45g 34.23%			40.15g 34.03%	44.14g
Küllastunud rasvhapped	22.45g 17.81%	16.16g 13.38%	18.21g 16.63%	16.41g 14.55%	17.90g 14.78%			18.23g 15.45%	19.65g
Valgud	39.97g 14.09%	43.92g 16.16%	38.64g 15.69%	51.03g 20.10%	28.12g 10.32%			40.34g 15.19%	40.66g

Süsivesikud	136.92g 48.27%	146.92g 54.07%	112.82g 45.80%	107.01g 42.16%	145.97g 53.57%			129.93g 48.94%	132.98g
Kiudained	11.64g 2.05%	10.68g 1.96%	6.54g 1.33%	10.99g 2.17%	10.25g 1.88%			10.02g 1.89%	11.00g
Süsivesikud kokku	148.56g 50.32%	157.60g 56.03%	119.36g 47.13%	118.00g 44.32%	156.23g 55.45%			139.95g 0.00%	69.97g
Sool	2.67g	3.21g	2.58g	4.16g	3.12g			3.14g 0.00%	3.28g
Köögiviljad ja kaunviljad									
Puuviljad-marjad									
Vedelad piimatooted									
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid									
Liha									
Koka poolt lisatav suhkur									
Koka poolt lisatav sool	0.89g	2.02g	0.27g	1.29g	1.27g			1.15g	1.23g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Pikkpäevarühm									10
Energia	337.41kcal 1411.72kj	415.72kcal 1739.36kj	466.13kcal 1950.29kj	290.22kcal 1214.28kj	316.53kcal 1324.38kj			365.20kcal 1528.01kj	388.06kcal 1623.66kj
Rasvad	16.38g 43.70%	9.93g 21.49%	17.00g 32.82%	3.66g 11.35%	13.21g 37.56%			12.03g 29.67%	11.90g
Küllastunud rasvhapped	7.73g 20.61%	3.84g 8.31%	5.84g 11.28%	0.91g 2.81%	4.50g 12.79%			4.56g 11.25%	4.52g
Valgud	14.44g 17.12%	20.00g 19.24%	20.23g 17.36%	19.35g 26.67%	10.51g 13.28%			16.91g 18.53%	16.17g
Süsivesikud	30.66g 36.34%	59.30g 57.06%	55.74g 47.83%	41.40g 57.05%	36.85g 46.57%			44.79g 49.08%	51.22g
Kiudained	4.79g 2.84%	4.59g 2.21%	4.64g 1.99%	7.15g 4.93%	4.11g 2.60%			5.06g 2.77%	5.69g
Süsivesikud kokku	35.44g 39.18%	63.89g 59.27%	60.38g 49.82%	48.55g 61.98%	40.96g 49.17%			49.85g 0.00%	24.92g
Sool	1.25g	1.14g	0.75g	1.10g	3.46g			1.54g 0.00%	1.31g
Köögiviljad ja kaunviljad									
Puuviljad-marjad									
Vedelad piimatooted									
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid									
Liha									
Koka poolt lisatav suhkur									
Koka poolt lisatav sool	0.89g	0.75g			1.64g			0.66g	0.59g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased (hooldus)									10
Energia	1341.61kcal 5613.29kj	1247.47kcal 5219.43kj	1300.26kcal 5440.30kj	1314.60kcal 5500.29kj	1248.64kcal 5224.31kj			1290.52kcal 5399.52kj	1292.57kcal 5408.11kj
Rasvad	42.56g 28.55%	38.17g 27.54%	31.70g 21.94%	47.20g 32.31%	34.41g 24.80%			38.81g 27.05%	39.47g
Küllastunud rasvhapped	21.47g 14.41%	19.98g 14.41%	14.16g 9.80%	20.31g 13.90%	18.77g 13.53%			18.94g 13.20%	19.44g
Valgud	61.52g 18.34%	53.00g 16.99%	65.88g 20.27%	59.43g 18.08%	62.60g 20.05%			60.49g 18.74%	60.11g
Süsivesikud	172.05g 51.30%	166.75g 53.47%	179.93g 55.35%	156.35g 47.57%	166.56g 53.36%			168.33g 52.15%	167.59g
Kiudained	12.13g 1.81%	12.48g 2.00%	15.84g 2.44%	13.37g 2.03%	11.17g 1.79%			13.00g 2.01%	13.29g
Süsivesikud kokku	184.18g 53.11%	179.23g 55.47%	195.77g 57.79%	169.72g 49.61%	177.73g 55.15%			181.33g 0.00%	90.66g
Sool	2.07g	3.31g	2.64g	3.12g	3.65g			2.96g 0.00%	2.86g
Köögiviljad ja kaunviljad									
Puuviljad-marjad									
Vedelad piimatooted									
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid									
Liha									
Koka poolt lisatav suhkur									
Koka poolt lisatav sool	0.65g	2.18g	1.34g	1.89g	2.25g			1.66g	1.57g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									