

Nädala menüü					
	Esmaspäev 05.10.2026	Teisipäev 06.10.2026	Kolmapäev 07.10.2026	Neljapäev 08.10.2026	Reede 09.10.2026
Hommikusöök	Mannapuder 250 gr (1.2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai munaga 50 gr 50g Tee sidruniga 200 g 200g	Hirsipuder 250 g (2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võileib singiga 50g (1) 50g Tee 200g 200g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai juustuga 50 g (1.2) 50g Tee 200g 200g	Maisipuder 250gr (2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võileib vorstiga 50 g (1,2) 50g Tee meega 200 g 200g	Riisipuder 250g (1) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai tuunikalaga 50g Tee sidruniga 200 g 200g
Vitamiinipaus	Banaan 45 45g, 45g, 45g Viinamarjad 45g, 45g, 45g	Banaan 45 45g, 45g, 45g Ploom 45g, 45g, 45g	Apelsin 45 45g, 45g, 45g Pirn 45g, 45g, 45g	Melon 45g, 45g, 45g Õun 45 45g, 45g, 45g	Porgand 45g, 45g, 45g Õun 45 45g, 45g, 45g
Lõunasöök 1 (hooldus)	Mannapuder 250 gr (1.2) 250g Köögililja püreesupp 250g 250g Hakklihakaste 120 g (1) 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 Kummelitee 200 g 200g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Hirsipuder 250 g (2) 250g Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr 250g Kodused lihapallid(sea/veise) 60g 60g Makaronid 150gr (1) 150g Keedukartulid 120gr 120g Piimakaste 60gr 60g 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 Kibuvitsa-hibiskitee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) 250g Kalasupp 250gr (4) 250g Hapukoor 20% 20gr 20g Kanakaste 120 g 120g Makaronid 150gr (1) 150g Keedetud riis 120 g 120g Kohupiimapasta vanilje 100 g 100g Kurk 45g Paprika 45g Tomat 45g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Puuvilja segatee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Maisipuder 250gr (2) 250g Värskekapsasupp kanalihaga 250 g 250g Hapukoor 20% 20gr 20g Guljass sealihest120gr 120g Makaronid 150gr (1) 150g Tatar 120 g 120g Kohupiimapasta vanilje 100 g 100g Kurk 45g Paprika 45g Tomat 45g Keefir 150gr(2) 150g Jogurt 150 g 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Kummelitee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Riisipuder 250g (1) 250g Kana-nuudlisupp 250g 250g Kodune kotlet 60 g 60g Makaronid 150gr (1) 150g Kartulipüree 150 g (2) 150g 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 Kartulipüree 150 g (2) 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Kummelitee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g
Lõunasöök 2	Kalasupp koorega250gr 250g, 250g, 250g Kohupiimavaht kakaoga 100 gr(2) 100g, 100g, 100g (2) Keefir 150gr(2) 150g, 150g, 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g, 150g, 150g Kummelitee 200 g 200g, 200g, 200g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g	Ahjukanakintsud ananassidega 120 g 120g, 120g, 120g Keedetud riis 120 g 120g, 120g, 120g Hiinakapsa-paprika tomati salat 90g 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 sealihest120gr 120g, 120g, 120g Makaronid 150gr (1) 150g, 150g, 150g Peedi-õunasalat 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	Hakklihasupp ubadega 250 g_250g, 250g, 250g Hapukoor 20% 20gr 20g, 20g, 20g Kohupiimakook100g 100g, 100g, 100g (2) Keefir 150gr(2) 150g, 150g, 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g, 150g, 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g, 200g, 200g Kummelitee 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g	Pikkpois broilerihakklihist 120g 120g, 120g, 120g Kartulipüree 150 g (2) 150g, 150g, 150g 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 Kibuvitsa-hibiskitee 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 Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Tee sidruniga 200 g 200g	Viineripirukas 60 g(2tk) 60g Kakao 200 g (2) 200g	Naturaalne omllett 120 g (2,3) 50g Lihapihvid 50 g 50g Roheline hernes 40 g 40g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Tee 200 g 200g	Kuskus kanalihaga 250 250g Kurk 45g Tomat 45g Pannkoogid 100 g 100g Hapukoor 20% 20gr 20g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Tee sidruniga 200 g 200g	Kartuli hakkliharull 60g (2tk) 60g Hapukoor 20% 20gr 20g Kurk 45g Tomat 45g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Tee 200g 200g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Hakklihakaste 120 g (1) 120g, 120g Tatar 120 g 120g, 120g Kõrvits conserveeritud 40g 40g, 40g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Kompott 200 g 200g, 200g	Kodused lihapallid(sea/veise) 60g 60g, 60g Keedukartulid 120gr 120g, 120g Koorekaste 60gr 60g, 60g Värske kapsa-redisesalat 90 g 90g, 90g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Tee meega 200 g 200g, 200g	Läätse- tomatissupp 250 g 250g, 250g Makrasalat 130gr 130g, 130g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Kirsikompott 200 g 200g, 200g	Ühepajatoit sealihaga 250 g 250g, 250g Hapukoor 20% 20gr 20g, 20g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Tee 200g 200g, 200g	Köögililja püreesupp 250gr 250g Võileib juustuga 50 g (1.2) 50g 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	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	2 nädala keskmine
Personal									10
Energia	608.97kcal 2547.93kj	571.91kcal 2392.89kj	680.56kcal 2847.45kj	803.62kcal 3362.34kj	629.57kcal 2634.14kj			658.93kcal 2756.95kj	627.96kcal 2627.37kj
Rasvad	24.65g 36.43%	16.08g 25.30%	22.28g 29.47%	32.32g 36.19%	19.97g 28.55%			23.06g 31.49%	22.08g
Küllastunud rasvhapped	14.08g 20.81%	7.72g 12.15%	10.95g 14.48%	14.34g 16.05%	9.30g 13.29%			11.28g 15.40%	11.01g
Valgud	40.59g 26.66%	34.29g 23.98%	34.93g 20.53%	34.29g 17.07%	41.01g 26.06%			37.02g 22.47%	33.04g
Süsivesikud	54.22g 35.61%	68.76g 48.09%	81.41g 47.85%	89.91g 44.75%	68.01g 43.21%			72.46g 43.98%	70.95g

Kiudained	3.95g 1.30%	7.51g 2.63%	7.32g 2.15%	7.99g 1.99%	6.86g 2.18%			6.73g 2.04%	6.63g
Süsivesikud kokku	58.16g 36.91%	76.27g 50.72%	88.73g 50.00%	97.90g 46.74%	74.87g 45.39%			79.19g 0.00%	39.59g
Sool	1.23g	1.63g	1.06g	1.12g	1.27g			1.26g 0.00%	1.39g
Köögilviljad 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	0.28g	0.58g	0.12g		0.14g			0.23g	0.34g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased 7-12a									10
Energia	671.91kcal 2811.28kj	624.19kcal 2611.62kj	713.73kcal 2986.23kj	833.16kcal 3485.93kj	666.12kcal 2787.04kj			701.82kcal 2936.42kj	669.47kcal 2801.04kj
Rasvad	24.92g 33.38%	16.30g 23.51%	22.33g 28.16%	32.36g 34.96%	20.06g 27.11%			23.20g 29.74%	22.21g
Küllastunud rasvhapped	14.15g 18.95%	7.77g 11.20%	10.95g 13.81%	14.34g 15.49%	9.30g 12.56%			11.30g 14.49%	11.04g
Valgud	41.22g 24.54%	34.88g 22.35%	35.42g 19.85%	34.47g 16.55%	41.28g 24.79%			37.45g 21.34%	33.49g
Süsivesikud	68.19g 40.60%	80.20g 51.39%	88.23g 49.45%	96.34g 46.25%	75.44g 45.30%			81.68g 46.54%	79.90g
Kiudained	4.98g 1.48%	8.59g 2.75%	9.08g 2.54%	9.33g 2.24%	9.32g 2.80%			8.26g 2.35%	8.02g
Süsivesikud kokku	73.18g 42.08%	88.78g 54.14%	97.31g 51.99%	105.67g 48.49%	84.77g 48.10%			89.94g 0.00%	44.97g
Sool	1.24g	1.63g	1.06g	1.13g	1.30g			1.27g 0.00%	1.39g
Köögilviljad 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	0.28g	0.58g	0.12g		0.14g			0.23g	0.34g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased 13-18a									10
Energia	671.91kcal 2811.28kj	624.19kcal 2611.62kj	713.73kcal 2986.23kj	833.16kcal 3485.93kj	666.12kcal 2787.04kj			701.82kcal 2936.42kj	669.47kcal 2801.04kj
Rasvad	24.92g 33.38%	16.30g 23.51%	22.33g 28.16%	32.36g 34.96%	20.06g 27.11%			23.20g 29.74%	22.21g
Küllastunud rasvhapped	14.15g 18.95%	7.77g 11.20%	10.95g 13.81%	14.34g 15.49%	9.30g 12.56%			11.30g 14.49%	11.04g
Valgud	41.22g 24.54%	34.88g 22.35%	35.42g 19.85%	34.47g 16.55%	41.28g 24.79%			37.45g 21.34%	33.49g
Süsivesikud	68.19g 40.60%	80.20g 51.39%	88.23g 49.45%	96.34g 46.25%	75.44g 45.30%			81.68g 46.54%	79.90g
Kiudained	4.98g 1.48%	8.59g 2.75%	9.08g 2.54%	9.33g 2.24%	9.32g 2.80%			8.26g 2.35%	8.02g
Süsivesikud kokku	73.18g 42.08%	88.78g 54.14%	97.31g 51.99%	105.67g 48.49%	84.77g 48.10%			89.94g 0.00%	44.97g
Sool	1.24g	1.63g	1.06g	1.13g	1.30g			1.27g 0.00%	1.39g
Köögilviljad 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	0.28g	0.58g	0.12g		0.14g			0.23g	0.34g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilaskodu									10
Energia	1237.40kcal 5177.30kj	942.44kcal 3943.16kj	1353.93kcal 5664.83kj	1389.41kcal 5813.29kj	623.08kcal 2606.97kj			1109.25kcal 4641.11kj	1098.65kcal 4596.77kj
Rasvad	44.38g 32.28%	42.40g 40.49%	53.72g 35.71%	52.78g 34.19%	28.13g 40.63%			44.28g 35.94%	44.07g
Küllastunud rasvhapped	20.19g 14.69%	20.65g 19.72%	19.56g 13.00%	22.14g 14.34%	13.49g 19.48%			19.21g 15.59%	19.64g
Valgud	47.20g 15.26%	38.56g 16.37%	55.36g 16.36%	55.15g 15.88%	20.59g 13.22%			43.37g 15.64%	42.25g

Süsivesikud	156.69g 50.65%	97.81g 41.51%	151.63g 44.80%	165.72g 47.71%	69.48g 44.60%			128.27g 46.26%	127.86g
Kiudained	11.23g 1.81%	7.69g 1.63%	21.24g 3.14%	15.45g 2.22%	4.85g 1.56%			12.09g 2.18%	10.79g
Süsivesikud kokku	167.92g 52.47%	105.50g 43.14%	172.86g 47.93%	181.18g 49.94%	74.32g 46.16%			140.36g 0.00%	70.18g
Sool	3.57g	3.52g	5.72g	2.76g	2.11g			3.54g 0.00%	3.33g
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	2.15g	1.46g	2.54g		1.29g			1.49g	1.46g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Pikkapäevarühm									10
Energia	474.41kcal 1984.93kj	352.80kcal 1476.10kj	629.19kcal 2632.53kj	300.41kcal 1256.90kj	247.63kcal 1036.10kj			400.89kcal 1677.31kj	412.95kcal 1727.77kj
Rasvad	18.17g 34.47%	15.45g 39.42%	16.91g 24.19%	13.30g 39.85%	13.66g 49.64%			15.50g 34.78%	15.33g
Küllastunud rasvhapped	6.38g 12.10%	5.80g 14.79%	3.32g 4.75%	6.56g 19.66%	8.48g 30.82%			6.11g 13.71%	5.75g
Valgud	19.36g 16.32%	15.57g 17.65%	22.12g 14.06%	15.46g 20.59%	7.15g 11.55%			15.93g 15.89%	17.41g
Süsivesikud	55.89g 47.12%	35.08g 39.77%	91.53g 58.19%	26.63g 35.46%	22.16g 35.80%			46.26g 46.14%	48.33g
Kiudained	4.95g 2.09%	5.56g 3.15%	11.19g 3.56%	6.16g 4.10%	3.73g 3.01%			6.32g 3.15%	5.99g
Süsivesikud kokku	60.84g 49.21%	40.64g 42.93%	102.72g 61.74%	32.80g 39.57%	25.89g 38.81%			52.58g 0.00%	26.29g
Sool	1.28g	1.57g	3.60g	0.36g	0.49g			1.46g 0.00%	1.26g
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	0.90g	1.21g	2.54g					0.93g	0.73g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased (hooldus)									10
Energia	1286.94kcal 5384.55kj	1277.54kcal 5345.23kj	1244.67kcal 5207.68kj	1327.37kcal 5553.70kj	1301.36kcal 5444.88kj			1287.57kcal 5387.21kj	1307.49kcal 5470.53kj
Rasvad	42.96g 30.04%	38.54g 27.15%	32.39g 23.42%	48.98g 33.21%	37.95g 26.25%			40.16g 28.06%	40.89g
Küllastunud rasvhapped	23.07g 16.14%	18.22g 12.84%	16.68g 12.06%	21.41g 14.51%	18.82g 13.02%			19.64g 13.73%	19.87g
Valgud	55.89g 17.37%	58.96g 18.46%	66.28g 21.30%	60.73g 18.30%	56.59g 17.39%			59.69g 18.54%	60.32g
Süsivesikud	163.62g 50.86%	167.86g 52.56%	163.34g 52.49%	154.11g 46.44%	176.77g 54.33%			165.14g 51.29%	167.97g
Kiudained	11.15g 1.73%	11.71g 1.83%	17.33g 2.78%	13.60g 2.05%	13.18g 2.03%			13.39g 2.08%	13.16g
Süsivesikud kokku	174.77g 52.59%	179.57g 54.39%	180.66g 55.28%	167.71g 48.49%	189.95g 56.36%			178.53g 0.00%	89.27g
Sool	2.99g	2.29g	1.99g	1.93g	3.89g			2.62g 0.00%	2.80g
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	1.75g	1.10g	0.70g	0.71g	2.46g			1.34g	1.45g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									