

Nädala menüü

	Esmaspäev 12.10.2026	Teisipäev 13.10.2026	Kolmapäev 14.10.2026	Neljapäev 15.10.2026	Reede 16.10.2026
Hommikusöök	Hirsipuder 250 g (2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Praesai munaga 50gr (1,4) 50g Tee sidruniga 200 g 200g	Mannapuder 100 gr (1.2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai vorstiga 43 g 50g Tee 200g 200g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võileib singiga 50g (1) 50g Tee sidruniga 200 g 200g	Riisipuder 250g (1) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai juustuga 50 g (1.2) 50g Tee sidruniga 200 g 200g	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai pasteediga 50 g 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	Apelsin 45 45g, 45g, 45g Pirn 45g, 45g, 45g	Ploom 45g, 45g, 45g Õun 45 45g, 45g, 45g	Melon 45g, 45g, 45g Õun 45 45g, 45g, 45g
Lõunasöök 1 (hooldus)	Hirsipuder 250 g (2) 250g Läätse- tomatisupp 250 g 250g Viinerid 50 gr (2tk) 50g Makaronid 150gr (1) 150g Kartulipüree 150 g (2) 150g 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	Mannapuder 250 gr (1.2) 250g Kalasupp 250gr (4) 250g Guljass kalkunilihist 120gr 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 Kummeltee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) 250g Värskekapsasupp kanalihaga 250 g 250g Hapukoor 20% 20gr 20g Hautatud sealiha punases kastmes 120gr 120g Makaronid 150gr (1) 150g Keedetud riis 120 g 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 Puuvilja segatee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sepik 20g (1) 20g	Riisipuder 250g (1) 250g Kana-nuudlisupp 250g 250g Kanakaste 120 g 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 Kummeltee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) 250g Köögilviija püreesupp 250g 250g Kodused lihapallid(sea/veise) 60g 60g Makaronid 150gr (1) 150g Kartulipüree 150 g (2) 150g Koorekaste 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 Kummeltee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g
Lõunasöök 2	Spinati -oblikasupp sealihist 250gr 250g, 250g, 250g Pannkoogid 100 g 100g, 100g, 100g Marjatoormoos 5 5g, 5g, 5g Hapukoor 20% 20gr 20g, 20g, 20g 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	Praetud paneeritud kala 87 g 87g, 87g, 87g (1, 4, 6) Kartulipüree 150 g (2) 150g, 150g, 150g Porgandi-seemne 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 Kummeltee 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g	Kanakaste 120 g 120g, 120g, 120g Keedetud riis 120 g 120g, 120g, 120g Peedi-küüslaugusalat 90gr 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	Seljanka 250 g 250g, 250g, 250g Hapukoor 20% 20gr 20g, 20g, 20g Kooretarretis troopiline puuviljadega 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 Kummeltee 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g	Makaronid hakklihaga 250 g (1) 250g, 250g, 250g 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 Kummeltee 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g
Õhtuode	Keedetud muna 50gr 50g Võileib vorstiga 50 g (1,2) 50g Kakao 200 g (2) 200g	Pannkoogid singi-juustuga 100 g(2tk) 100g Hapukoor 20% 20gr 20g Kurgid konserveeritud 40gr 40g	Pizza hakklihaga 100g 100g Kurk 45g Tomat 45g Tee sidruniga 200 g 200g	Kohupiima-rosinavorm 100 g 100g (2) Hapukoor 20% 20gr 20g Kevadkissell 100gr 100g Sai 20 g (1) 20g	Brokkolinagitsad 120gr 120g Hapukoor 20% 20gr 20g Kohupiimakohuke 45 gr (1,2) 45g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Tee sidruniga 200 g 200g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Risotto kanalihast 250g 250g, 250g Kurk 45g, 45g Tomat 45g, 45g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Tee sidruniga 200 g 200g, 200g	Guljass sealihist 120gr 120g, 120g Tatar 120 g 120g, 120g Kõrvits konserveeritud 40g 40g, 40g Kirsikompott 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 Kompott 200 g 200g, 200g	Kapsahautis hakklihaga 150gr 150g, 150g Keedukartulid 120gr 120g, 120g Kakao 200 g (2) 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g	Kanakotlet 60g (2.3) 60g, 60g Makaronid 150gr (1) 150g, 150g Koorekaste 60gr 60g, 60g Kapsa-porgandisalat 90 g 90g, 90g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Kompott 200 g 200g, 200g

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinap ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine
Personal									10
Energia	620.21kcal 2594.96kj	671.93kcal 2811.37kj	579.86kcal 2426.12kj	623.51kcal 2608.78kj	629.64kcal 2634.41kj			625.03kcal 2615.13kj	635.94kcal 2660.79kj
Rasvad	25.69g 37.27%	27.18g 36.41%	17.47g 27.11%	26.61g 38.40%	20.57g 29.40%			23.50g 33.84%	23.17g
Küllastunud rasvhapped	10.84g 15.73%	9.19g 12.30%	10.03g 15.57%	15.67g 22.61%	9.09g 12.99%			10.96g 15.78%	11.06g
Valgud	27.82g 17.94%	27.22g 16.21%	31.29g 21.58%	25.29g 16.23%	31.32g 19.90%			28.59g 18.30%	32.43g
Süsivesikud	67.37g 43.45%	76.44g 45.50%	70.05g 48.32%	68.65g 44.04%	76.76g 48.77%			71.86g 45.99%	71.38g
Kiudained	4.13g 1.33%	6.33g 1.89%	8.65g 2.98%	4.14g 1.33%	6.09g 1.93%			5.87g 1.88%	6.09g

Süsivesikud kokku	71.51g 44.78%	82.77g 47.39%	78.70g 51.30%	72.79g 45.37%	82.85g 50.70%			77.72g 0.00%	38.86g
Sool	1.92g	1.80g	1.71g	1.34g	1.12g			1.58g 0.00%	1.40g
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		0.14g	0.68g		0.25g			0.22g	0.22g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased 7-12a									10
Energia	683.07kcal 2857.97kj	724.32kcal 3030.56kj	613.03kcal 2564.90kj	667.30kcal 2791.98kj	659.18kcal 2757.99kj			669.38kcal 2800.68kj	679.55kcal 2843.25kj
Rasvad	25.96g 34.20%	27.27g 33.88%	17.51g 25.71%	26.74g 36.07%	20.62g 28.15%			23.62g 31.77%	23.29g
Küllastunud rasvhapped	10.91g 14.37%	9.23g 11.47%	10.03g 14.72%	15.67g 21.13%	9.09g 12.41%			10.98g 14.78%	11.09g
Valgud	28.45g 16.66%	27.58g 15.23%	31.78g 20.74%	25.52g 15.30%	31.50g 19.11%			28.97g 17.32%	32.84g
Süsivesikud	81.33g 47.63%	88.24g 48.73%	76.86g 50.15%	78.11g 46.82%	83.20g 50.49%			81.55g 48.76%	80.84g
Kiudained	5.17g 1.51%	7.81g 2.16%	10.41g 3.39%	6.06g 1.82%	7.43g 2.25%			7.37g 2.20%	7.61g
Süsivesikud kokku	86.50g 49.14%	96.04g 50.88%	87.27g 53.55%	84.17g 48.64%	90.62g 52.74%			88.92g 0.00%	44.46g
Sool	1.92g	1.80g	1.71g	1.34g	1.13g			1.58g 0.00%	1.41g
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		0.14g	0.68g		0.25g			0.22g	0.22g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased 13-18a									10
Energia	683.07kcal 2857.97kj	724.32kcal 3030.56kj	613.03kcal 2564.90kj	667.30kcal 2791.98kj	659.18kcal 2757.99kj			669.38kcal 2800.68kj	679.55kcal 2843.25kj
Rasvad	25.96g 34.20%	27.27g 33.88%	17.51g 25.71%	26.74g 36.07%	20.62g 28.15%			23.62g 31.77%	23.29g
Küllastunud rasvhapped	10.91g 14.37%	9.23g 11.47%	10.03g 14.72%	15.67g 21.13%	9.09g 12.41%			10.98g 14.78%	11.09g
Valgud	28.45g 16.66%	27.58g 15.23%	31.78g 20.74%	25.52g 15.30%	31.50g 19.11%			28.97g 17.32%	32.84g
Süsivesikud	81.33g 47.63%	88.24g 48.73%	76.86g 50.15%	78.11g 46.82%	83.20g 50.49%			81.55g 48.76%	80.84g
Kiudained	5.17g 1.51%	7.81g 2.16%	10.41g 3.39%	6.06g 1.82%	7.43g 2.25%			7.37g 2.20%	7.61g
Süsivesikud kokku	86.50g 49.14%	96.04g 50.88%	87.27g 53.55%	84.17g 48.64%	90.62g 52.74%			88.92g 0.00%	44.46g
Sool	1.92g	1.80g	1.71g	1.34g	1.13g			1.58g 0.00%	1.41g
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		0.14g	0.68g		0.25g			0.22g	0.22g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilaskodu									10
Energia	959.21kcal 4013.32kj	1068.09kcal 4468.89kj	1090.74kcal 4563.65kj	1073.82kcal 4492.87kj	1100.04kcal 4602.59kj			1058.38kcal 4428.26kj	1079.50kcal 4516.63kj
Rasvad	35.06g 32.90%	46.55g 39.22%	33.81g 27.90%	40.39g 33.86%	38.68g 31.65%			38.90g 33.09%	41.12g
Küllastunud rasvhapped	15.97g 14.99%	20.90g 17.61%	15.32g 12.64%	22.11g 18.53%	17.62g 14.41%			18.38g 15.64%	18.53g
Valgud	45.52g 18.98%	44.25g 16.57%	48.18g 17.67%	41.19g 15.34%	40.49g 14.72%			43.93g 16.61%	43.62g
Süsivesikud	110.17g 45.94%	114.37g 42.83%	142.34g 52.20%	132.45g 49.34%	141.07g 51.30%			128.08g 48.42%	128.20g
Kiudained	10.44g 2.18%	7.36g 1.38%	12.20g 2.24%	7.85g 1.46%	12.83g 2.33%			10.13g 1.92%	11.10g

Süsivesikud kokku	120.61g 48.12%	121.72g 44.21%	154.54g 54.44%	140.30g 50.80%	153.90g 53.63%			138.22g 0.00%	69.11g
Sool	2.19g	5.35g	2.94g	3.61g	4.37g			3.69g 0.00%	3.60g
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	0.25g	1.97g	1.29g	2.15g	2.78g			1.69g	1.58g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Pikkapäevärühm									10
Energia	311.12kcal 1301.71kj	453.21kcal 1896.21kj	453.77kcal 1898.56kj	372.04kcal 1556.60kj	492.73kcal 2061.60kj			416.57kcal 1742.94kj	407.95kcal 1706.86kj
Rasvad	3.73g 10.79%	16.06g 31.89%	9.93g 19.69%	15.49g 37.48%	14.34g 26.20%			11.91g 25.70%	13.65g
Küllastunud rasvhapped	0.90g 2.60%	5.72g 11.35%	3.84g 7.61%	7.22g 17.47%	3.64g 6.65%			4.26g 9.20%	5.16g
Valgud	19.47g 25.03%	19.83g 17.50%	20.00g 17.63%	18.44g 19.83%	19.59g 15.90%			19.47g 18.67%	17.68g
Süsivesikud	46.17g 59.36%	54.74g 48.31%	68.81g 60.66%	37.23g 40.02%	68.02g 55.22%			54.99g 52.75%	50.57g
Kiudained	7.49g 4.82%	5.21g 2.30%	4.59g 2.02%	4.96g 2.67%	6.61g 2.68%			5.77g 2.77%	6.03g
Süsivesikud kokku	53.66g 64.18%	59.95g 50.61%	73.40g 62.68%	42.18g 42.69%	74.63g 57.90%			60.77g 0.00%	30.38g
Sool	0.40g	1.10g	1.14g	1.38g	1.97g			1.20g 0.00%	1.33g
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		0.72g	0.75g	0.90g	1.52g			0.78g	0.85g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased (hooldus)									10
Energia	1364.11kcal 5707.44kj	1224.32kcal 5122.54kj	1327.94kcal 5556.11kj	1153.04kcal 4824.33kj	1204.56kcal 5039.86kj			1254.79kcal 5250.06kj	1271.47kcal 5319.84kj
Rasvad	41.94g 27.67%	31.78g 23.36%	46.87g 31.76%	27.57g 21.52%	40.22g 30.05%			37.68g 27.02%	38.92g
Küllastunud rasvhapped	20.56g 13.57%	16.24g 11.94%	20.31g 13.77%	13.84g 10.80%	22.25g 16.62%			18.64g 13.37%	19.16g
Valgud	59.29g 17.39%	68.95g 22.53%	61.61g 18.56%	55.81g 19.36%	52.79g 17.53%			59.69g 19.02%	59.69g
Süsivesikud	180.61g 52.96%	159.41g 52.08%	155.78g 46.92%	164.30g 57.00%	152.45g 50.62%			162.51g 51.80%	163.90g
Kiudained	13.53g 1.98%	12.44g 2.03%	18.30g 2.76%	12.24g 2.12%	10.81g 1.79%			13.46g 2.15%	13.43g
Süsivesikud kokku	194.13g 54.94%	171.85g 54.11%	174.08g 49.68%	176.54g 59.12%	163.26g 52.42%			175.97g 0.00%	87.99g
Sool	5.00g	3.24g	1.94g	4.01g	2.85g			3.41g 0.00%	3.02g
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	3.00g	1.89g	0.76g	2.77g	1.63g			2.01g	1.68g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									