Nädala menüü

	Esmaspäev 16.11.2026	Teisipäev 17.11.2026	Kolmapäev 18.11.2026	Neljapäev 19.11.2026	Reede 20.11.2026
Hommikusöök	Hirsipuder 250 g (2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võileib singiga 50g (1) 50g Tee meega 200 g 200g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai tuunikalaga 50g Tee sidruniga 200 g 200g	Maisipuder 250gr (2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Tee sidruniga 200 g 200g	Mannapuder 100 gr (1.2) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võileib singiga 50g (1) 50g Tee meega 200 g 200g	Riisipuder 250g (1) 250g Moos 5g 5g Või 5 gr 5g Võisai vorstiga 43 g 50g Kakao 200 g (2) 200g
Vitamiinipaus	Banaan 45 45g, 45g, 45g Viinamarjad 45g, 45g, 45g	Banaan 45 45g, 45g, 45g Apelsin 45 45g, 45g, 45g	Hurmaa 45g, 45g, 45g Paprika 45g, 45g, 45g	Melon 45g, 45g, 45g Õun 45 45g, 45g, 45g	Pirn 45g, 45g, 45g Apelsin 45 45g, 45g, 45g
Lõunasöök 1 (hooldus)	Hirsipuder 250 g (2) 250g Kana-nuudlisupp 250g 250g Lihapihvid 50 g 50g Makaronid 150gr (1) 150g Kartulipüree 150 g (2) 150g Piimakaste 60gr 60g Kohupiimapasta vanilje 100 g (2) 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	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) 250g Köögivilja püreesupp 250gr 250g Hakklihakaste 120 g (1) 120g Makaronid 150gr (1) 150g Keedukartulid 120gr 120g Kohupiimapasta vanilje 100 g (2) 100g Kurk 45g Paprika 45g Tomat 45g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Piparmündi tee 200 g 200g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Maisipuder 250gr (2) 250g Kodune peedisupp 250 g 250g Hapukoor 20% 20gr 20g Kodused lihapallid broileri hakklihast 60gr 60g Makaronid 150gr (1) 150g Keedetud riis 120 g 120g Piimakaste 60gr 60g Kohupiimapasta vanilje 100 g (2) 100g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Puuvilja segatee 200 g 200g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Mannapuder 100 gr (1.2) 250g Värskekapsasupp kanalihaga 250 g 250g Hapukoor 20% 20gr 20g Guljass sealihast120gr 120g Makaronid 150gr (1) 150g Keedukartulid 120gr 120g Kohupiimapasta vanilje 100 g (2) 100g Kurk 45g Paprika 45g Tomat 45g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Kummelitee 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sai 20 g (1) 20g	Riisipuder 250g (1) 250g Kalasupp 250gr (4) 250g Hapukoor 20% 20gr 20g Kanakaste 120 g (1,2) 120g Kartulipüree 150 g (2) 150g Kohupiimapasta vanilje 100 g (2) 100g Kurk 45g Paprika 45g Tomat 45g Keefir 150gr(2) 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g Melissi-sidrunivesi_200gr 200g Kirsikompott 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Sepik 20g (1) 20g
Lõunasöök 2	Kalasupp koorega250gr 250g, 250g, 250g Kohupiimakreem kakaoga 100 gr(2)_ 100g, 100g, 100g (2) Marjatoormoos 5 5g, 5g, 5g 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	Kanakotlet 60g (2.3) 60g, 60g, 60g Kartulipüree 150 g (2) 150g, 150g, 150g 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 Piparmündi tee 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sai 20 g (1) 20g, 20g, 20g	Hautatud sealiha sinepikastmes 120 g 120g, 120g, 120g Tatar 120 g 120g, 120g, 120g Porgandi-porru-tomatisalat 90 g 90g, 90g, 90g Keefir 150gr(2) 150g, 150g, 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g, 150g, 150g Kibuvitsa-hibiskitee 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	Hernesupp 250 g 250g, 250g, 250g Pannkoogid 100gr(1,2,3) 100g, 100g, 100g Moos 5g 5g, 5g, 5g Hapukoor 20% 20gr 20g, 20g, 20g Keefir 150gr(2) 150g, 150g, 150g Piim 2.5% 150 gr(2) 150g, 150g, 150g Kummelitee 200 g 200g, 200g, 200g Kompott 200 g 200g, 200g, 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g, 20g Sepik 20g (1) 20g, 20g, 20g	Hautatud kanakintsuliha sampinjonikastmes 120 g 120g, 120g, 120g Keedetud riis 120 g 120g, 120g, 120g Kõrvits konserveeritud 40g 40g, 40g, 40g 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
Õhtuoode	Kohupiimakohuke 45 gr (1,2) 45g Võisai juustuga 50 g (1.2) 50g Kakao 200 g (2) 200g	Pizza hakklihaga 100g 100g Kurk 45g Tomat 45g Kakao 200 g (2) 200g	Kartulisalat 130 gr (2,4,8) 130g Tee meega 200 g 200g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Küpsis 65 g (1) 60g	Kuskus hakklihaga 250 250g Kurk 45g Tomat 45g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Kompott 200 g 200g	Keedetud muna 50gr 50g Kuum võileib singi juustuga100gr 100g Tee meega 200 g 200g Küpsis, präänik 60 g (1) 60g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Hakklihakaste 120 g (1) 120g, 120g Tatar 120 g 120g, 120g Hiinakapsa-paprika kurgisalat 90 90g, 90g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Kompott 200 g 200g, 200g	Guljass sealihast120gr 120g, 120g Makaronid 150gr (1) 150g, 150g Redisesalat 50 g 90g, 90g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Kompott 200 g 200g, 200g	Borš sealihast 250gr 250g, 250g Hapukoor 20% 20gr 20g, 20g Pannkoogid 100gr(1,2,3) 100g, 100g Moos 5g 5g, 5g Hapukoor 20% 20gr 20g, 20g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Tee meega 200 g 200g, 200g	Risotto kanalihast250g 250g, 250g Kurgid konserveeritud 40gr 40g, 40g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g, 20g Tee sidruniga 200 g 200g, 200g	Viinerikaste 120gr 120g Keedukartulid 120gr 120g Hiinakapsa-redissisalat 90g 90g Leib (keskmiselt) 20g (1) 20g Tee sidruniga 200 g 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	Sinep 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									9
Energia	**579.99kcal 2426.69kj**		**602.13kcal 2519.29kj**	**692.13kcal 2895.86kj**	**623.62kcal 2609.24kj**			**624.47kcal 2612.77kj**	601.97kcal 2518.64kj
Rasvad	**21.33g** 33.10%		**23.86g** 35.66%	**23.00g** 29.91%	**15.64g** 22.57%			**20.96g** 30.23%	21.15g

Küllastunud rasvhapped	12.63g 19.60%		9.86g 14.73%	12.02g 15.63%	9.12g 13.16%			10.91g 15.73%	11.13g
Valgud	**36.25g** 25.00%		**30.07g** 19.97%	**31.45g** 18.18%	**29.16g** 18.70%			**31.73g** 20.34%	30.32g
Süsivesikud	**58.78g** 40.54%		**62.67g** 41.63%	**85.11g** 49.19%	**88.39g** 56.69%			**73.74g** 47.27%	69.54g
Kiudained	**3.95g** 1.36%		**8.23g** 2.73%	**9.43g** 2.73%	**6.34g** 2.03%			**6.99g** 2.24%	6.10g
Süsivesikud kokku	**62.73g** 41.90%		**70.90g** 44.37%	**94.54g** 51.91%	**94.72g** 58.72%			**80.72g** 0.00%	35.88g
Sool	1.24g		1.49g	1.13g	1.50g			1.34g 0.00%	1.29g
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	0.28g		0.58g	0.25g	0.58g			0.43g	0.35g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased 7-12a									10
Energia	**642.93kcal 2690.03kj**	**635.84kcal 2660.35kj**	**643.68kcal 2693.16kj**	**721.66kcal 3019.45kj**	**656.90kcal 2748.49kj**			**660.20kcal 2762.29kj**	644.06kcal 2694.73kj
Rasvad	**21.60g** 30.24%	**20.33g** 28.78%	**23.95g** 33.48%	**23.05g** 28.74%	**15.69g** 21.49%			**20.92g** 28.53%	21.18g
Küllastunud rasvhapped	12.70g 17.78%	9.24g 13.08%	9.86g 13.78%	12.02g 14.99%	9.12g 12.49%			10.59g 14.44%	10.97g
Valgud	**36.88g** 22.94%	**29.60g** 18.62%	**30.91g** 19.21%	**31.63g** 17.53%	**29.66g** 18.06%			**31.74g** 19.23%	30.72g
Süsivesikud	**72.76g** 45.27%	**79.93g** 50.28%	**70.74g** 43.96%	**91.54g** 50.74%	**95.23g** 57.98%			**82.04g** 49.72%	78.79g
Kiudained	**4.98g** 1.55%	**7.37g** 2.32%	**10.79g** 3.35%	**10.77g** 2.98%	**8.10g** 2.47%			**8.40g** 2.55%	7.71g
Süsivesikud kokku	**77.74g** 46.82%	**87.30g** 52.60%	**81.52g** 47.31%	**102.31g** 53.72%	**103.33g** 60.45%			**90.44g** 0.00%	45.22g
Sool	1.25g	3.16g	1.49g	1.15g	1.50g			1.71g 0.00%	1.48g
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	0.28g	1.66g	0.58g	0.25g	0.58g			0.67g	0.48g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased 13-18a									10
Energia	**642.93kcal 2690.03kj**	**635.84kcal 2660.35kj**	**643.68kcal 2693.16kj**	**721.66kcal 3019.45kj**	**656.90kcal 2748.49kj**			**660.20kcal 2762.29kj**	644.06kcal 2694.73kj
Rasvad	**21.60g** 30.24%	**20.33g** 28.78%	**23.95g** 33.48%	**23.05g** 28.74%	**15.69g** 21.49%			**20.92g** 28.53%	21.18g
Küllastunud rasvhapped	12.70g 17.78%	9.24g 13.08%	9.86g 13.78%	12.02g 14.99%	9.12g 12.49%			10.59g 14.44%	10.97g
Valgud	**36.88g** 22.94%	**29.60g** 18.62%	**30.91g** 19.21%	**31.63g** 17.53%	**29.66g** 18.06%			**31.74g** 19.23%	30.72g
Süsivesikud	**72.76g** 45.27%	**79.93g** 50.28%	**70.74g** 43.96%	**91.54g** 50.74%	**95.23g** 57.98%			**82.04g** 49.72%	78.79g
Kiudained	**4.98g** 1.55%	**7.37g** 2.32%	**10.79g** 3.35%	**10.77g** 2.98%	**8.10g** 2.47%			**8.40g** 2.55%	7.71g
Süsivesikud kokku	**77.74g** 46.82%	**87.30g** 52.60%	**81.52g** 47.31%	**102.31g** 53.72%	**103.33g** 60.45%			**90.44g** 0.00%	45.22g
Sool	1.25g	3.16g	1.49g	1.15g	1.50g			1.71g 0.00%	1.48g
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	0.28g	1.66g	0.58g	0.25g	0.58g			0.67g	0.48g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilaskodu									10
Energia	**1086.76kcal 4547.02kj**	**1242.18kcal 5197.26kj**	**1170.50kcal 4897.38kj**	**1173.00kcal 4907.82kj**	**1073.45kcal 4491.30kj**			**1149.18kcal 4808.16kj**	1175.04kcal 4916.39kj
Rasvad	**48.60g** 40.24%	**49.02g** 35.51%	**51.26g** 39.41%	**28.39g** 21.78%	**48.20g** 40.41%			**45.09g** 35.32%	46.27g

Küllastunud rasvhapped	22.48g 18.61%	23.25g 16.84%	22.32g 17.16%	11.64g 8.93%	23.74g 19.90%			20.68g 16.20%	21.09g
Valgud	**46.44g** 17.09%	**56.44g** 18.18%	**33.56g** 11.47%	**53.83g** 18.36%	**41.04g** 15.29%			**46.26g** 16.11%	45.61g
Süsivesikud	**111.52g** 41.05%	**137.10g** 44.15%	**138.24g** 47.24%	**167.45g** 57.10%	**116.63g** 43.46%			**134.19g** 46.72%	137.94g
Kiudained	**8.78g** 1.62%	**13.43g** 2.16%	**11.00g** 1.88%	**16.18g** 2.76%	**4.50g** 0.84%			**10.78g** 1.88%	12.22g
Süsivesikud kokku	**120.30g** 42.66%	**150.53g** 46.31%	**149.24g** 49.12%	**183.63g** 59.86%	**121.14g** 44.30%			**144.97g** 0.00%	72.48g
Sool	2.96g	2.16g	1.84g	3.60g	4.34g			2.98g 0.00%	3.39g
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	1.14g	0.61g		1.27g	1.27g			0.86g	1.17g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Pikkapäevarühm									10
Energia	**468.27kcal 1959.25kj**	**486.87kcal 2037.06kj**	**421.85kcal 1765.01kj**	**303.39kcal 1269.39kj**	**329.41kcal 1378.27kj**			**401.96kcal 1681.80kj**	397.70kcal 1663.98kj
Rasvad	**22.76g** 43.75%	**15.40g** 28.46%	**17.26g** 36.83%	**3.63g** 10.78%	**14.18g** 38.73%			**14.65g** 32.79%	14.31g
Küllastunud rasvhapped	7.05g 13.55%	6.52g 12.05%	9.06g 19.33%	0.90g 2.66%	4.68g 12.78%			5.64g 12.63%	6.10g
Valgud	**19.93g** 17.02%	**21.97g** 18.05%	**16.00g** 15.17%	**19.21g** 25.33%	**11.18g** 13.57%			**17.66g** 17.57%	17.54g
Süsivesikud	**43.00g** 36.73%	**62.16g** 51.07%	**47.84g** 45.37%	**44.87g** 59.16%	**37.00g** 44.93%			**46.98g** 46.74%	46.66g
Kiudained	**5.84g** 2.49%	**5.88g** 2.42%	**5.55g** 2.63%	**7.19g** 4.74%	**4.55g** 2.76%			**5.80g** 2.89%	6.07g
Süsivesikud kokku	**48.84g** 39.23%	**68.04g** 53.49%	**53.40g** 48.00%	**52.06g** 63.90%	**41.55g** 47.69%			**52.78g** 0.00%	26.39g
Sool	1.26g	0.52g	0.42g	1.10g	2.76g			1.21g 0.00%	1.34g
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	0.11g			1.59g			0.52g	0.62g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									
Õpilased (hooldus)									10
Energia	**1281.60kcal 5362.20kj**	**1857.75kcal 7772.84kj**	**1203.93kcal 5037.23kj**	**1269.62kcal 5312.10kj**	**1072.21kcal 4486.13kj**			**1337.02kcal 5594.10kj**	1311.91kcal 5489.03kj
Rasvad	**40.12g** 28.18%	**60.74g** 29.43%	**30.64g** 22.90%	**46.18g** 32.73%	**33.11g** 27.79%			**42.16g** 28.38%	40.34g
Küllastunud rasvhapped	19.78g 13.89%	29.75g 14.41%	17.28g 12.91%	21.64g 15.34%	18.30g 15.36%			21.35g 14.37%	19.97g
Valgud	**56.18g** 17.54%	**85.86g** 18.49%	**57.91g** 19.24%	**59.62g** 18.78%	**57.49g** 21.45%			**63.41g** 18.97%	63.16g
Süsivesikud	**168.22g** 52.50%	**231.34g** 49.81%	**167.16g** 55.54%	**147.95g** 46.61%	**130.63g** 48.73%			**169.06g** 50.58%	167.10g
Kiudained	**11.44g** 1.79%	**21.13g** 2.27%	**13.95g** 2.32%	**11.87g** 1.87%	**10.89g** 2.03%			**13.86g** 2.07%	13.93g
Süsivesikud kokku	**179.66g** 54.29%	**252.47g** 52.08%	**181.11g** 57.85%	**159.82g** 48.48%	**141.52g** 50.76%			**182.91g** 0.00%	91.46g
Sool	3.20g	5.22g	2.00g	3.28g	2.82g			3.31g 0.00%	3.08g
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	1.31g	2.54g	0.76g	2.01g	1.54g			1.63g	1.60g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid									