

Nädala menüü

	Esmaspäev 15.09.2025	Teisipäev 16.09.2025	Kolmapäev 17.09.2025	Neljapäev 18.09.2025	Reede 19.09.2025
Lõunasöök	Plohv sealihaga 11 Hapukoor 30 2 Salativalik 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Sepik 10 Piim 4% 150 2 Koolipiim 2	Värskekapsasupp Hapukoor 30 2 Chiapuding 120 2, 14 Puuveli Leib 20 1 Sepik 10 Piim 4% 150 2 Koolipiim 2	Ahjukaartul 100/150/200 Kalakaste 150/200/200 2, 4, 1 Salativalik 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Sepik 10 Piim 4% 150 2 Koolipiim 2	Kartuli-makaronisupp 200/250/300 1, 3 Puuviljasalat Vahukoor 20 2 Leib 20 1 Sepik 10 Piim 2.5% 150 2 Koolipiim 2	Ühepajatoit Hapukoor 30 2 Puuveli Leib 20 1 Piim 2.5% 150 2 Koolipiim 2

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	Norm
1,-3,klass									
Energia	563kcal 2356kj	624kcal 2609kj	590kcal 2470kj	650kcal 2718kj	618kcal 2584kj			609kcal 2547kj	0kcal 0kj
Valgud	21.59g 15.34%	28.79g 18.47%	23.39g 15.85%	25.97g 15.99%	28.88g 18.70%			25.72g 16.90%	0 g
Rasvad	20.72g 33.12%	22.21g 32.05%	25.72g 39.22%	23.40g 32.42%	22.35g 32.57%			22.88g 33.81%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.11g 0.18%	5.40g 7.79%						1.10g 1.63%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	72.45g 51.47%	76.51g 49.07%	66.30g 44.93%	83.77g 51.58%	74.46g 48.22%			74.70g 49.06%	0 g
Suhkrud kokku	0.11g 0.08%	9.20g 5.90%						1.86g 1.22%	0 g
Kiudained	0.18g 0.07%	1.25g 0.40%			1.58g 0.51%			0.60g 0.20%	0 g
Süsivesikud kokku	72.63g 51.54%	77.76g 49.47%	66.3g 44.93%	83.77g 51.58%	76.04g 48.73%			75.3g 49.26%	0 g
Sool kokku	3.07g	1.73g	1.50g	2.14g	0.92g			1.87g	0 g
Koka poolt lisatav sool	3.06g	1.53g	1.50g	2.14g	0.92g			1.83g	0 g
4,-9,klass									
Energia	724kcal 3028kj	804kcal 3364kj	735kcal 3076kj	713kcal 2982kj	702kcal 2938kj			736kcal 3078kj	0kcal 0kj
Valgud	26.84g 14.84%	33.22g 16.53%	29.23g 15.90%	29.46g 16.53%	33.19g 18.90%			30.39g 16.52%	0 g
Rasvad	24.70g 30.72%	37.20g 41.65%	30.13g 36.89%	25.53g 32.24%	26.15g 33.51%			28.74g 35.15%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.14g 0.17%	6.75g 7.56%						1.38g 1.68%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	98.37g 54.38%	83.44g 41.51%	86.78g 47.21%	91.29g 51.23%	82.75g 47.14%			88.53g 48.11%	0 g
Suhkrud kokku	0.14g 0.08%	11.50g 5.72%						2.33g 1.26%	0 g
Kiudained	0.23g 0.06%	1.25g 0.31%			1.58g 0.45%			0.61g 0.17%	0 g
Süsivesikud kokku	98.6g 54.44%	84.69g 41.82%	86.78g 47.21%	91.29g 51.23%	84.33g 47.59%			89.14g 48.28%	0 g
Sool kokku	3.84g	2.16g	2.00g	2.68g	1.15g			2.36g	0 g
Koka poolt lisatav sool	3.83g	1.91g	2.00g	2.68g	1.15g			2.31g	0 g

10.-12.klass									
Energia	807kcal 3377kj	849kcal 3551kj	832kcal 3481kj	837kcal 3503kj	825kcal 3451kj			830kcal 3473kj	0kcal 0kj
Valgud	28.12g 13.94%	31.75g 14.97%	30.47g 14.65%	30.56g 14.60%	30.23g 14.66%			30.23g 14.57%	0 g
Rasvad	30.87g 34.42%	32.40g 34.37%	38.21g 41.34%	21.69g 23.32%	38.97g 42.52%			32.43g 35.17%	0 g
Küllastunud rasvhapped	6.95g 7.75%	6.75g 7.16%	8.03g 8.68%					4.35g 4.71%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	104.07g 51.57%	106.86g 50.37%	91.55g 44.02%	129.96g 62.08%	87.50g 42.43%			103.99g 50.11%	0 g
Suhkrud kokku	11.73g 5.81%	11.50g 5.42%	13.68g 6.58%					7.38g 3.56%	0 g
Kiudained	0.28g 0.07%	1.25g 0.30%			1.58g 0.38%			0.62g 0.15%	0 g
Süsivesikud kokku	104.35g 51.64%	108.11g 50.67%	91.55g 44.02%	129.96g 62.08%	89.08g 42.81%			104.61g 50.26%	0 g
Sool kokku	4.85g	2.55g	2.29g	3.21g	1.38g			2.86g	0 g
Koka poolt lisatav sool	4.59g	2.30g	2.00g	3.21g	1.38g			2.69g	0 g

Print