

Nädala menüü

	Esmaspäev 06.10.2025	Teisipäev 07.10.2025	Kolmapäev 08.10.2025	Neljapäev 09.10.2025	Reede 10.10.2025
Lõunasöök	Keedetud kartul 100/150/200 Böfstrooganov 150/200/200 2, 11, 1 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Frikadellisupp 200/250/300 1, 2, 3, 8, 10 Puuviljakissell 150 Krutoonide ja pähkli segu 40 7, 9, 14, 1 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Tatar kanalihaga 11, 2 Hapukoor 30 2 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Külasupp 200/250/300 10, 1, 11, 8 Hapukoor 30 2 Tarretis Toorjuustu- laimikreem 2 Puuvili Leib 20 1 Sepik 10 Piim 150 2 Koolipiim 2	Keedetud makaronid 100/150/200 1, 3 Kalakaste 150/200/200 2, 4, 1 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 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	620kcal 2596kj	589kcal 2464kj	595kcal 2490kj	579kcal 2423kj	641kcal 2684kj			605kcal 2531kj	0kcal 0kj
Valgud	30.03g 19.37%	22.58g 15.34%	28.43g 19.11%	22.35g 15.43%	33.21g 20.71%			27.32g 18.06%	0 g
Rasvad	22.58g 32.75%	14.30g 21.85%	20.07g 30.35%	21.63g 33.61%	19.49g 27.34%			19.61g 29.17%	0 g
Küllastunud rasvhapped		1.77g 2.71%		5.53g 8.59%				1.46g 2.17%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	74.15g 47.81%	89.96g 61.10%	74.96g 50.39%	71.98g 49.71%	83.30g 51.95%			78.87g 52.15%	0 g
Suhkrud kokku		3.32g 2.26%	1.13g 0.76%	9.42g 6.50%				2.77g 1.83%	0 g
Kiudained	0.23g 0.07%	5.04g 1.71%	0.45g 0.15%	3.62g 1.25%				1.87g 0.62%	0 g
Süsivesikud kokku	74.38g 47.88%	95g 62.81%	75.41g 50.54%	75.6g 50.96%	83.3g 51.95%			80.74g 52.76%	0 g
Sool kokku	2.27g	1.99g	1.53g	2.28g	8.63g			3.34g	0 g
Koka poolt lisatav sool	2.27g	0.82g	1.53g	2.08g	8.63g			3.07g	0 g
4,-9,klass									
Energia	723kcal 3026kj	712kcal 2977kj	706kcal 2956kj	792kcal 3312kj	711kcal 2975kj			729kcal 3049kj	0kcal 0kj
Valgud	35.46g 19.61%	30.52g 17.16%	33.24g 18.82%	27.70g 14.00%	38.67g 21.75%			33.12g 18.17%	0 g
Rasvad	28.01g 34.86%	18.87g 23.87%	23.65g 30.13%	38.41g 43.67%	22.31g 28.24%			26.25g 32.41%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.21g 2.80%		6.91g 7.86%				1.82g 2.25%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	82.18g 45.45%	102.39g 57.56%	89.84g 50.87%	81.96g 41.42%	88.91g 50.01%			89.05g 48.86%	0 g
Suhkrud kokku		4.23g 2.38%	1.61g 0.91%	11.77g 5.95%				3.52g 1.93%	0 g
Kiudained	0.32g 0.09%	5.04g 1.42%	0.65g 0.18%	3.62g 0.91%				1.93g 0.53%	0 g

Süsivesikud kokku	82.5g 45.54%	107.43g 58.98%	90.49g 51.05%	85.58g 42.33%	88.91g 50.01%			90.98g 49.39%	0 g
Sool kokku	2.67g	2.98g	1.91g	3.37g	9.13g			4.01g	0 g
Koka poolt lisatav sool	2.67g	1.23g	1.91g	3.11g	9.13g			3.61g	0 g
10.-12.klass									
Energia	804kcal 3366kj	808kcal 3379kj	853kcal 3568kj	834kcal 3488kj	859kcal 3594kj			831kcal 3479kj	0kcal 0kj
Valgud	35.65g 17.72%	35.99g 17.82%	38.31g 17.97%	26.42g 12.67%	41.79g 19.46%			35.63g 17.15%	0 g
Rasvad	30.97g 34.65%	20.86g 23.24%	29.96g 31.62%	33.67g 36.35%	27.82g 29.15%			28.66g 31.04%	0 g
Küllastunud rasvhapped	6.79g 7.59%	2.21g 2.47%	6.79g 7.16%	6.91g 7.46%	6.79g 7.11%			5.90g 6.39%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	95.62g 47.55%	116.47g 57.69%	107.15g 50.26%	104.44g 50.11%	110.35g 51.39%			106.80g 51.41%	0 g
Suhkrud kokku	11.56g 5.75%	4.39g 2.17%	13.17g 6.18%	11.77g 5.65%	11.56g 5.38%			10.49g 5.05%	0 g
Kiudained	0.32g 0.08%	5.04g 1.25%	0.65g 0.15%	3.62g 0.87%				1.93g 0.46%	0 g
Süsivesikud kokku	95.94g 47.63%	121.51g 58.94%	107.8g 50.41%	108.06g 50.98%	110.35g 51.39%			108.73g 51.87%	0 g
Sool kokku	3.28g	3.94g	2.55g	4.41g	11.76g			5.19g	0 g
Koka poolt lisatav sool	3.02g	1.64g	2.30g	4.15g	11.51g			4.52g	0 g