

Nädala menüü

	Esmaspäev 13.10.2025	Kolmapäev 15.10.2025	Neljapäev 16.10.2025	Reede 17.10.2025
Lõunasöök	Hakklihasupp 200/250/300 1, 8, 10 Hapukoor 30 2 Kamakreem 80 1, 2 Marjad 40 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Ahjukartul 100/150/200 Ahjulõhe 4 Vahukoore kaste 2, 1, 8, 10 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Kana-nuudlisupp 200/250/300 1, 3 Mustikakissell 150 Vahukoor 20 2 Puuviili Leib 20 1 Sepik 10 Piim 150 2 Koolipiim 2	Kartuli-tangupuder 1, 8, 10 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Sepik 10 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	643kcal 2690kj		556kcal 2326kj	617kcal 2582kj	620kcal 2593kj			609kcal 2548kj	0kcal 0kj
Valgud	21.08g 13.11%		29.91g 21.52%	22.59g 14.65%	29.23g 18.87%			25.70g 16.88%	0 g
Rasvad	34.95g 48.93%		25.25g 40.88%	20.80g 30.34%	24.51g 35.60%			26.38g 38.98%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.04g 0.06%			5.40g 7.88%	5.40g 7.84%			2.71g 4.01%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	59.90g 37.26%		52.26g 37.60%	83.85g 54.36%	70.53g 45.53%			66.63g 43.77%	0 g
Suhkrud kokku	1.21g 0.75%			9.20g 5.96%	9.20g 5.94%			4.90g 3.22%	0 g
Kiudained	2.24g 0.70%			2.01g 0.65%				1.06g 0.35%	0 g
Süsivesikud kokku	62.14g 37.96%		52.26g 37.6%	85.86g 55.01%	70.53g 45.53%			67.7g 44.12%	0 g
Sool kokku	0.52g		1.90g	2.28g	3.26g			1.99g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.52g		1.90g	2.08g	3.06g			1.89g	0 g
4,-9,klass									
Energia	735kcal 3074kj		730kcal 3053kj	718kcal 3002kj	733kcal 3067kj			729kcal 3049kj	0kcal 0kj
Valgud	24.52g 13.35%		34.64g 18.99%	27.42g 15.28%	34.21g 18.66%			30.20g 16.57%	0 g
Rasvad	39.91g 48.89%		28.58g 35.26%	24.13g 30.27%	29.02g 35.63%			30.41g 37.54%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.04g 0.05%			6.75g 8.47%	6.75g 8.29%			3.39g 4.18%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	68.23g 37.15%		83.45g 45.75%	96.67g 53.89%	83.77g 45.71%			83.03g 45.56%	0 g
Suhkrud kokku	1.75g 0.95%			11.50g 6.41%	11.50g 6.27%			6.19g 3.40%	0 g
Kiudained	2.24g 0.61%			2.01g 0.56%				1.06g 0.29%	0 g
Süsivesikud kokku	70.47g 37.76%		83.45g 45.75%	98.68g 54.45%	83.77g 45.71%			84.09g 45.85%	0 g
Sool kokku	0.78g		2.29g	3.36g	4.08g			2.63g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.78g		2.29g	3.11g	3.83g			2.50g	0 g

10.-12.klass									
Energia	853kcal 3571kj		852kcal 3564kj	811kcal 3392kj	810kcal 3388kj			831kcal 3479kj	0kcal 0kj
Valgud	27.90g 13.08%		38.32g 18.00%	28.25g 13.93%	33.67g 16.63%			32.04g 15.42%	0 g
Rasvad	44.80g 47.25%		43.32g 45.77%	21.04g 23.36%	26.20g 29.12%			33.84g 36.65%	0 g
Küllastunud rasvhapped	4.42g 4.66%		12.41g 13.11%	6.75g 7.49%	6.75g 7.50%			7.58g 8.21%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	83.53g 39.15%		77.17g 36.24%	126.09g 62.21%	109.82g 54.25%			99.15g 47.73%	0 g
Suhkrud kokku	9.75g 4.57%		21.14g 9.92%	11.50g 5.67%	11.50g 5.68%			13.47g 6.48%	0 g
Kiudained	2.24g 0.52%			2.01g 0.50%				1.06g 0.26%	0 g
Süsivesikud kokku	85.77g 39.67%		77.17g 36.24%	128.1g 62.71%	109.82g 54.25%			100.21g 47.98%	0 g
Sool kokku	1.21g		3.14g	4.40g	4.84g			3.40g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.04g		2.68g	4.15g	4.59g			3.11g	0 g