

Nädala menüü

	Esmaspäev 27.10.2025	Teisipäev 28.10.2025	Kolmapäev 29.10.2025	Neljapäev 30.10.2025	Reede 31.10.2025
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga 1, 3 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 2.5% 150 2 Koolipiim 2	Hernesupp 200/250/300 1, 8, 10 Kohupiimakreem kisselliga 80-80/100-100/100-100 2 Puuviili Leib 20 1 Piim 2.5% 150 2 Koolipiim 2	Keedetud kartul 100/150/200 Värskekapsahautis lihavaba 150/150/200 1 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Kala-köögiviljasupp 200/250/300 4, 1, 3, 10, 2 Hapukoor 30 2 Piimakissell 100/120/120 2 Puuviili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Riis keedetud 100/120/150 Kanalihakaste 150/200/200 1, 2, 8, 10 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Piim 150 2 Koolipiim 2

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, 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	595kcal 2488kj	563kcal 2356kj	556kcal 2328kj	724kcal 3030kj	723kcal 3024kj			632kcal 2645kj	0kcal 0kj
Valgud	25.00g 16.82%	29.01g 20.61%	13.34g 9.59%	28.70g 15.85%	34.89g 19.31%			26.19g 16.58%	0 g
Rasvad	19.10g 28.91%	12.12g 19.38%	15.76g 25.49%	27.97g 34.76%	29.96g 37.30%			20.98g 29.88%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.01g 3.22%		5.40g 6.71%	5.40g 6.72%			2.56g 3.65%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	80.65g 54.26%	83.76g 59.50%	90.32g 64.92%	88.69g 48.99%	78.39g 43.38%			84.36g 53.39%	0 g
Suhkrud kokku		11.89g 8.45%		9.20g 5.08%	18.30g 10.13%			7.88g 4.99%	0 g
Kiudained		1.44g 0.51%		1.44g 0.40%				0.58g 0.18%	0 g
Süsivesikud kokku	80.65g 54.26%	85.2g 60.01%	90.32g 64.92%	90.13g 49.39%	78.39g 43.38%			84.94g 53.58%	0 g
Sool kokku	2.14g	0.05g	2.18g	1.24g	4.12g			1.95g	0 g
Koka poolt lisatav sool	2.14g		2.18g	1.04g	3.92g			1.86g	0 g
4,-9,klass									
Energia	705kcal 2949kj	786kcal 3290kj	733kcal 3068kj	855kcal 3575kj	859kcal 3596kj			788kcal 3296kj	0kcal 0kj
Valgud	28.89g 16.39%	43.49g 22.12%	19.42g 10.60%	34.54g 16.17%	42.18g 19.63%			33.71g 17.11%	0 g
Rasvad	22.25g 28.41%	20.03g 22.92%	26.11g 32.04%	33.22g 34.98%	37.05g 38.80%			27.73g 31.67%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.01g 2.30%	4.09g 5.02%	6.75g 7.11%	6.75g 7.07%			3.92g 4.48%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	97.28g 55.20%	107.33g 54.59%	105.14g 57.36%	103.64g 48.51%	89.33g 41.57%			100.55g 51.04%	0 g
Suhkrud kokku		11.89g 6.05%	6.97g 3.80%	11.50g 5.38%	24.50g 11.40%			10.97g 5.57%	0 g
Kiudained		1.44g 0.37%		1.44g 0.34%				0.58g 0.15%	0 g
Süsivesikud kokku	97.28g 55.2%	108.77g 54.96%	105.14g 57.36%	105.08g 48.85%	89.33g 41.57%			101.12g 51.18%	0 g

Sool kokku	2.68g	0.05g	2.87g	1.81g	4.17g			2.32g	0 g
Koka poolt lisatav sool	2.68g		2.72g	1.56g	3.92g			2.18g	0 g
10.-12.klass									
Energia	828kcal 3463kj	821kcal 3433kj	825kcal 3452kj	838kcal 3506kj	773kcal 3234kj			817kcal 3418kj	0kcal 0kj
Valgud	33.48g 16.18%	44.98g 21.93%	20.42g 9.90%	31.44g 15.01%	34.66g 17.93%			33.00g 16.16%	0 g
Rasvad	25.60g 27.83%	17.68g 19.39%	24.75g 27.00%	28.52g 30.64%	30.94g 36.03%			25.50g 28.09%	0 g
Küllastunud rasvhapped		2.01g 2.21%	4.09g 4.46%	6.75g 7.25%	6.75g 7.86%			3.92g 4.32%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	115.86g 55.99%	119.67g 58.33%	130.17g 63.10%	113.13g 54.01%	88.98g 46.04%			113.56g 55.60%	0 g
Suhkrud kokku		11.89g 5.80%	6.97g 3.38%	11.50g 5.49%	24.50g 12.68%			10.97g 5.37%	0 g
Kiudained		1.44g 0.35%		1.44g 0.34%				0.58g 0.14%	0 g
Süsivesikud kokku	115.86g 55.99%	121.11g 58.68%	130.17g 63.1%	114.57g 54.35%	88.98g 46.04%			114.14g 55.74%	0 g
Sool kokku	3.21g	0.05g	3.11g	2.33g	5.48g			2.84g	0 g
Koka poolt lisatav sool	3.21g		2.96g	2.08g	5.23g			2.70g	0 g