

Nädala menüü

	Esmaspäev 08.12.2025	Teisipäev 09.12.2025	Kolmapäev 10.12.2025	Neljapäev 11.12.2025	Reede 12.12.2025
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga 1, 3 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Kana-nuudlisupp 200/250/300 1, 3 Mustikakissell 150 Toorjuustu- laimikreem 2 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Ahjukartul 100/150/200 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	Hakklihasupp 200/250/300 1, 8, 10 Hapukoor 30 2 Piimakissell 100/120/120 2 Moos 20 Puuvili Leib 20 1 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 Piim 150 2 Koolipiim 2

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
1,-3,klass									
Energia	599kcal 2507kj	619kcal 2591kj	632kcal 2644kj	598kcal 2501kj	557kcal 2331kj			601kcal 2515kj	0kcal 0kj
Valgud	24.98g 16.68%	21.09g 13.62%	28.60g 18.10%	21.45g 14.35%	21.94g 15.75%			23.61g 15.71%	0 g
Rasvad	22.24g 33.41%	19.39g 28.17%	28.89g 41.15%	22.69g 34.17%	23.62g 38.15%			23.37g 34.99%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.74g 1.11%	4.68g 6.80%	4.47g 6.37%	6.42g 9.67%	1.32g 2.13%			3.53g 5.28%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	70.68g 47.19%	82.61g 53.35%	60.16g 38.08%	75.24g 50.35%	58.86g 42.26%			69.51g 46.26%	0 g
Suhkrud kokku	0.94g 0.63%	15.42g 9.96%		9.68g 6.48%	0.94g 0.68%			5.40g 3.59%	0 g
Kiudained	8.15g 2.72%	15.05g 4.86%	8.41g 2.66%	3.37g 1.13%	10.71g 3.84%			9.14g 3.04%	0 g
Süsivesikud kokku	78.83g 49.91%	97.66g 58.21%	68.57g 40.74%	78.61g 51.48%	69.57g 46.1%			78.65g 49.30%	0 g
Sool kokku	7.57g	3.10g	2.42g	2.09g	3.75g			3.79g	0 g
Koka poolt lisatav sool	6.77g	2.08g	1.50g	1.56g	2.47g			2.88g	0 g
4,-9,klass									
Energia	706kcal 2956kj	707kcal 2959kj	703kcal 2940kj	729kcal 3048kj	747kcal 3127kj			718kcal 3006kj	0kcal 0kj
Valgud	29.23g 16.55%	26.51g 14.99%	33.79g 19.24%	27.38g 15.03%	30.08g 16.09%			29.40g 16.38%	0 g
Rasvad	26.74g 34.06%	23.02g 29.29%	33.78g 43.28%	28.82g 35.60%	34.34g 41.34%			29.34g 36.78%	0 g
Küllastunud rasvhapped	0.90g 1.15%	5.60g 7.13%	5.71g 7.32%	8.03g 9.92%	5.60g 6.74%			5.17g 6.48%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	82.68g 46.82%	90.13g 50.98%	61.46g 34.99%	88.06g 48.34%	73.58g 39.37%			79.18g 44.11%	0 g
Suhkrud kokku	1.18g 0.67%	15.68g 8.87%		9.68g 5.32%	1.18g 0.63%			5.54g 3.09%	0 g
Kiudained	9.08g 2.57%	16.73g 4.73%	8.78g 2.50%	3.74g 1.03%	11.91g 3.19%			10.05g 2.80%	0 g
Süsivesikud kokku	91.76g 49.39%	106.86g 55.71%	70.24g 37.49%	91.8g 49.37%	85.49g 42.56%			89.23g 46.91%	0 g

Sool kokku	9.26g	4.16g	2.93g	2.88g	4.60g			4.77g	0 g
Koka poolt lisatav sool	8.46g	3.13g	2.00g	2.34g	3.09g			3.80g	0 g
10.-12.klass									
Energia	880kcal 3682kj	839kcal 3510kj	855kcal 3579kj	884kcal 3699kj	810kcal 3389kj			854kcal 3572kj	0kcal 0kj
Valgud	34.77g 15.80%	32.44g 15.47%	37.07g 17.34%	33.69g 15.25%	30.51g 15.07%			33.70g 15.78%	0 g
Rasvad	33.46g 34.22%	25.58g 27.45%	38.72g 40.74%	35.17g 35.81%	34.33g 38.15%			33.46g 35.26%	0 g
Küllastunud rasvhapped	4.96g 5.07%	6.59g 7.07%	9.81g 10.32%	11.99g 12.21%	5.86g 6.51%			7.84g 8.27%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	103.64g 47.11%	108.52g 51.75%	83.21g 38.91%	105.37g 47.68%	86.56g 42.74%			97.46g 45.65%	0 g
Suhkrud kokku	1.18g 0.54%	15.94g 7.60%		9.68g 4.38%	1.18g 0.58%			5.60g 2.62%	0 g
Kiudained	12.58g 2.86%	22.34g 5.33%	12.86g 3.01%	5.58g 1.26%	16.38g 4.04%			13.95g 3.27%	0 g
Süsivesikud kokku	116.22g 49.97%	130.86g 57.08%	96.07g 41.92%	110.95g 48.94%	102.94g 46.78%			111.41g 48.92%	0 g
Sool kokku	11.18g	5.68g	3.39g	3.86g	5.43g			5.91g	0 g
Koka poolt lisatav sool	9.99g	4.17g	2.00g	3.13g	3.55g			4.57g	0 g