

Nädala menüü

	Esmaspäev 15.12.2025	Teisipäev 16.12.2025	Kolmapäev 17.12.2025
Lõunasöök	Chilli con Carne 11 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	Kana-nuudlisupp 200/250/300 1, 3 Mustikakissell 150 Vahukoor 20 2 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Värskekapsasupp Hapukoor 30 2 Kakaokissell 120 1, 2, 3, 8 Moos 20 Puuvili 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, rukis, 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	628kcal 2628kj	609kcal 2546kj	618kcal 2587kj					618kcal 2587kj	0kcal 0kj
Valgud	24.11g 15.35%	15.09g 9.92%	25.58g 16.55%					21.59g 13.98%	0 g
Rasvad	24.38g 34.94%	23.38g 34.58%	25.50g 37.12%					24.42g 35.57%	0 g
Küllastunud rasvhapped	6.63g 9.50%	7.06g 10.44%	8.67g 12.61%					7.45g 10.85%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	74.65g 47.54%	79.11g 52.00%	67.90g 43.93%					73.89g 47.82%	0 g
Suhkrud kokku	0.31g 0.20%	22.28g 14.65%	7.50g 4.85%					10.03g 6.49%	0 g
Kiudained	6.81g 2.17%	10.67g 3.51%	7.42g 2.40%					8.30g 2.69%	0 g
Süsivesikud kokku	81.46g 49.71%	89.78g 55.51%	75.32g 46.33%					82.19g 50.51%	0 g
Sool kokku	1.59g	2.82g	1.88g					2.10g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.93g	2.10g	1.05g					1.36g	0 g
4,-9,klass									
Energia	749kcal 3134kj	703kcal 2941kj	718kcal 3005kj					723kcal 3026kj	0kcal 0kj
Valgud	28.36g 15.15%	18.49g 10.53%	31.19g 17.37%					26.01g 14.39%	0 g
Rasvad	29.47g 35.41%	28.88g 36.98%	31.39g 39.34%					29.91g 37.23%	0 g
Küllastunud rasvhapped	8.27g 9.94%	7.87g 10.08%	11.27g 14.13%					9.14g 11.37%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	88.72g 47.38%	86.44g 49.20%	73.45g 40.91%					82.87g 45.85%	0 g
Suhkrud kokku	0.39g 0.21%	22.55g 12.83%	7.50g 4.18%					10.15g 5.61%	0 g
Kiudained	7.70g 2.06%	11.58g 3.30%	8.55g 2.38%					9.28g 2.57%	0 g
Süsivesikud kokku	96.42g 49.44%	98.02g 52.5%	82g 43.29%					92.15g 48.42%	0 g
Sool kokku	1.84g	3.88g	2.44g					2.72g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.16g	3.15g	1.57g					1.96g	0 g
10.-12.klass									
Energia	892kcal 3730kj	861kcal 3604kj	872kcal 3648kj					875kcal 3661kj	0kcal 0kj

Valgud	33.29g 14.94%	23.22g 10.79%	37.66g 17.28%					31.39g 14.35%	0 g
Rasvad	34.81g 35.14%	36.68g 38.33%	39.31g 40.58%					36.93g 37.99%	0 g
Küllastunud rasvhapped	12.27g 12.38%	12.58g 13.15%	19.17g 19.79%					14.67g 15.09%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	105.90g 47.51%	102.09g 47.41%	85.97g 39.44%					97.98g 44.79%	0 g
Suhkrud kokku	0.46g 0.21%	22.81g 10.59%	7.50g 3.44%					10.26g 4.69%	0 g
Kiudained	10.75g 2.41%	14.96g 3.47%	11.82g 2.71%					12.51g 2.86%	0 g
Süsivesikud kokku	116.65g 49.92%	117.05g 50.88%	97.79g 42.15%					110.49g 47.65%	0 g
Sool kokku	2.35g	5.26g	3.27g					3.63g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.39g	4.20g	2.10g					2.56g	0 g