

Nädala menüü

	Esmaspäev 19.01.2026	Teisipäev 20.01.2026	Kolmapäev 21.01.2026	Neljapäev 22.01.2026	Reede 23.01.2026
Lõunasöök	Plohv sealihaga 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	Kartuli-makaronisupp 200/250/300 1, 3 Puuviljasalat Toorjuustu-laimikreem 2 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Keedetud kartul 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	Rassolnik200/300/400 11, 1 Chiapuding 120 2, 14 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Ühepajatoit 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, 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

Toitained sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
1,-3,klass									
Energia	593kcal 2482kj	603kcal 2525kj	609kcal 2547kj	569kcal 2381kj	614kcal 2570kj			598kcal 2501kj	Okcal 0kj
Valgud	16.69g 11.26%	16.84g 11.16%	28.02g 18.41%	20.79g 14.62%	17.53g 11.41%			19.98g 13.36%	0 g
Rasvad	14.01g 21.25%	34.85g 51.98%	25.15g 37.18%	21.99g 34.79%	34.84g 51.04%			26.17g 39.38%	0 g
Küllastunud rasvhapped	7.02g 10.65%	10.42g 15.54%	3.41g 5.04%	1.78g 2.82%	1.69g 2.48%			4.87g 7.32%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	94.39g 63.66%	52.25g 34.64%	63.74g 41.88%	67.73g 47.61%	53.69g 34.96%			66.36g 44.39%	0 g
Suhkrud kokku	0.31g 0.21%	3.48g 2.30%	4.21g 2.77%	1.57g 1.11%				1.91g 1.28%	0 g
Kiudained	11.37g 3.83%	6.69g 2.22%	7.66g 2.52%	8.50g 2.99%	7.96g 2.59%			8.44g 2.82%	0 g
Süsivesikud kokku	105.76g 67.49%	58.94g 36.86%	71.4g 44.4%	76.23g 50.6%	61.65g 37.55%			74.8g 47.21%	0 g
Sool kokku	1.67g	2.77g	2.90g	1.78g	1.59g			2.14g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.93g	2.10g	2.24g	1.05g	0.93g			1.45g	0 g
4,-9,klass									
Energia	703kcal 2943kj	724kcal 3027kj	712kcal 2978kj	756kcal 3162kj	713kcal 2983kj			721kcal 3019kj	Okcal 0kj
Valgud	19.01g 10.81%	20.56g 11.36%	33.69g 18.93%	29.30g 15.51%	19.89g 11.16%			24.49g 13.59%	0 g
Rasvad	16.47g 21.08%	42.14g 52.41%	31.65g 40.02%	30.34g 36.13%	42.46g 53.61%			32.61g 40.71%	0 g
Küllastunud rasvhapped	8.76g 11.20%	11.38g 14.15%	4.50g 5.69%	6.68g 7.96%	2.07g 2.62%			6.68g 8.34%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	113.09g 64.32%	61.84g 34.19%	68.85g 38.69%	86.23g 45.64%	58.32g 32.72%			77.66g 43.09%	0 g
Suhkrud kokku	0.39g 0.22%	5.21g 2.88%	5.26g 2.96%	2.36g 1.25%				2.64g 1.47%	0 g
Kiudained	13.33g 3.79%	7.37g 2.04%	8.40g 2.36%	10.27g 2.72%	8.96g 2.51%			9.67g 2.68%	0 g
Süsivesikud kokku	126.42g 68.11%	69.21g 36.23%	77.25g 41.05%	96.5g 48.36%	67.28g 35.23%			87.33g 45.77%	0 g
Sool kokku	1.92g	3.83g	3.41g	2.50g	1.83g			2.70g	0 g

Koka poolt lisatav sool	1.16g	3.15g	2.74g	1.58g	1.16g			1.96g	0 g
10.-12.klass									
Energia	844kcal 3529kj	801kcal 3349kj	818kcal 3422kj	804kcal 3363kj	874kcal 3656kj			828kcal 3464kj	0kcal 0kj
Valgud	22.34g 10.59%	22.07g 11.03%	36.14g 17.68%	29.29g 14.58%	23.55g 10.78%			26.68g 12.89%	0 g
Rasvad	19.48g 20.79%	51.37g 57.75%	34.26g 37.70%	29.20g 32.69%	52.64g 54.21%			37.39g 40.64%	0 g
Küllastunud rasvhapped	13.08g 13.96%	16.36g 18.39%	8.63g 9.49%	7.58g 8.49%	6.58g 6.78%			10.45g 11.35%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	135.89g 64.44%	60.06g 30.01%	85.67g 41.90%	98.74g 49.14%	70.43g 32.24%			90.16g 43.55%	0 g
Suhkrud kokku	0.46g 0.22%	6.95g 3.47%	5.26g 2.57%	3.15g 1.57%				3.17g 1.53%	0 g
Kiudained	17.64g 4.18%	4.84g 1.21%	11.15g 2.73%	14.40g 3.58%	12.10g 2.77%			12.03g 2.91%	0 g
Süsivesikud kokku	153.53g 68.62%	64.9g 31.22%	96.82g 44.63%	113.14g 52.72%	82.53g 35.01%			102.19g 46.46%	0 g
Sool kokku	2.48g	4.43g	3.94g	3.20g	2.36g			3.28g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.39g	4.20g	2.98g	2.10g	1.39g			2.42g	0 g