

Nädala menüü

	Esmaspäev 02.02.2026	Teisipäev 03.02.2026	Kolmapäev 04.02.2026	Neljapäev 05.02.2026	Reede 06.02.2026
Lõunasöök	Tatar kanalihaga 11, 2 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	Kala-köögiviljasupp 200/250/300 4, 1, 3, 10, 2 Hapukoor 30 2 Halvaakreem 120 7, 9, 14, 2 Marjad 40 Leib 20 1 Piim 150 2	Kartulipüree 100/150/200 2 Pikkpoiss 3, 1 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	Seljanka 11, 1, 8, 10 Hapukoor 30 2 Hirsivaht 80 1 Toorjuustu- laimikreem 2 Puuvili 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 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	615kcal 2574kj		646kcal 2702kj	611kcal 2556kj	614kcal 2568kj			621kcal 2600kj	0kcal 0kj
Valgud	29.15g 18.96%		24.79g 15.35%	20.86g 13.66%	30.00g 19.55%			26.20g 16.88%	0 g
Rasvad	18.51g 27.09%		32.79g 45.69%	31.47g 46.37%	16.73g 24.53%			24.87g 36.05%	0 g
Küllastunud rasvhapped	6.98g 10.21%		7.72g 10.76%	9.98g 14.70%	5.88g 8.62%			7.64g 11.07%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	78.15g 50.82%		59.71g 36.98%	58.77g 38.48%	81.14g 52.87%			69.44g 44.73%	0 g
Suhkrud kokku				17.21g 11.27%				4.30g 2.77%	0 g
Kiudained	9.64g 3.14%		6.36g 1.97%	4.53g 1.48%	9.38g 3.05%			7.48g 2.41%	0 g
Süsivesikud kokku	87.79g 53.96%		66.07g 38.95%	63.3g 39.96%	90.52g 55.92%			76.92g 47.14%	0 g
Sool kokku	2.49g		4.74g	0.92g	4.44g			3.15g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.55g		4.06g	0.53g	3.61g			2.44g	0 g
4,-9,klass									
Energia	723kcal 3023kj	709kcal 2965kj	701kcal 2934kj	746kcal 3120kj	702kcal 2939kj			716kcal 2996kj	0kcal 0kj
Valgud	34.32g 19.00%	33.67g 19.01%	25.04g 14.28%	26.96g 14.46%	36.12g 20.57%			31.22g 17.44%	0 g
Rasvad	22.06g 27.48%	26.15g 33.22%	36.61g 46.98%	40.71g 49.13%	20.78g 26.63%			29.26g 36.78%	0 g
Küllastunud rasvhapped	8.70g 10.83%	14.74g 18.72%	9.31g 11.95%	12.53g 15.13%	7.81g 10.01%			10.62g 13.35%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	91.32g 50.55%	79.41g 44.82%	64.73g 36.92%	65.11g 34.92%	87.90g 50.05%			77.69g 43.40%	0 g
Suhkrud kokku		2.44g 1.38%		17.34g 9.30%				3.96g 2.21%	0 g
Kiudained	10.76g 2.98%	10.47g 2.96%	6.37g 1.82%	5.53g 1.48%	9.66g 2.75%			8.56g 2.39%	0 g
Süsivesikud kokku	102.08g 53.53%	89.88g 47.78%	71.1g 38.74%	70.64g 36.4%	97.56g 52.8%			86.25g 45.79%	0 g

Sool kokku	2.89g	2.55g	5.14g	1.22g	4.45g			3.25g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.94g	1.58g	4.45g	0.79g	3.61g			2.47g	0 g
10.-12.klass									
Energia	830kcal 3473kj	848kcal 3550kj	819kcal 3427kj	890kcal 3722kj	835kcal 3493kj			844kcal 3533kj	0kcal 0kj
Valgud	39.04g 18.81%	39.92g 18.82%	26.25g 12.82%	32.96g 14.82%	39.14g 18.75%			35.46g 16.81%	0 g
Rasvad	22.85g 24.77%	27.76g 29.45%	42.00g 46.15%	50.31g 50.90%	23.52g 25.35%			33.29g 35.50%	0 g
Küllastunud rasvhapped	11.20g 12.14%	14.82g 15.72%	15.25g 16.76%	17.64g 17.85%	11.95g 12.89%			14.17g 15.11%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	109.41g 52.72%	102.12g 48.15%	79.25g 38.71%	72.73g 32.70%	109.68g 52.55%			94.64g 44.85%	0 g
Suhkrud kokku		2.97g 1.40%		17.47g 7.86%				4.09g 1.94%	0 g
Kiudained	15.33g 3.69%	15.19g 3.58%	9.50g 2.32%	7.02g 1.58%	13.98g 3.35%			12.21g 2.89%	0 g
Süsivesikud kokku	124.74g 56.41%	117.31g 51.73%	88.75g 41.03%	79.75g 34.28%	123.66g 55.9%			106.84g 47.75%	0 g
Sool kokku	3.67g	3.51g	6.76g	1.57g	6.06g			4.31g	0 g
Koka poolt lisatav sool	2.32g	2.11g	5.81g	1.05g	4.82g			3.22g	0 g