

Nädala menüü

	Esmaspäev 16.02.2026	Teisipäev 17.02.2026	Kolmapäev 18.02.2026	Neljapäev 19.02.2026	Reede 20.02.2026
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	Hernesupp 200/250/300 1, 8, 10 Saiake 1, 2, 3, 9, 14 Puuviili Leib 20 1 Koolipiim 2 Piim 2,5% 150 2	Ahjukartul 100/150/200 Kanalihašnitse 1, 8 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	Hakklihasupp 200/250/300 1, 8, 10 Marjakissell 150 Vahukoor 20 2 Puuviili 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, 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	2 nädala keskmine		Norm 1,-3,klass	10	Päevas
Energia	605kcal 2530kj	601kcal 2514kj	643kcal 2688kj	546kcal 2284kj	601kcal 2515kj			599kcal 2506kj	576kcal 2411kj				
Rasvad	22.19g 33.02%	25.14g 37.65%	29.74g 41.65%	25.07g 41.34%	23.97g 35.89%			25.22g 37.89%	22.56g				
Küllastunud rasvhapped	0.66g 0.98%	0.89g 1.33%	4.70g 6.59%	5.17g 8.53%	1.35g 2.01%			2.55g 3.84%	4.11g				
Valgud	24.53g 16.23%	27.25g 18.14%	28.62g 17.82%	15.47g 11.34%	22.70g 15.11%			23.72g 15.84%	20.62g				
Süsivesikud	72.52g 47.97%	61.79g 41.13%	62.72g 39.04%	60.05g 44.01%	68.32g 45.46%			65.08g 43.46%	68.67g				
Kiudained	8.43g 2.79%	9.24g 3.07%	4.77g 1.48%	9.04g 3.31%	10.64g 3.54%			8.42g 2.81%	8.05g				
Sool	2.52g 1.67%	0.63g 0.42%	2.61g 1.62%	2.50g 1.84%	3.52g 2.34%			2.36g 1.57%	3.74g				
Köögiviljad ja kaunviljad											120.0g		
Puuviljad-marjad											70.0g		
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	115.94g	150.22g	150.22g			143.28g	120.02g		150.0g		
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									2.00g				
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook													
Kala, mereannid													
Liha	49.77g			26.39g						96.20g	100.0g		
Koka poolt lisatav suhkur											5.0g		
Koka poolt lisatav sool													
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	0.93g	1.19g	1.38g	1.19g	2.34g			1.41g	1.06g		15.0g		
4,-9,klass									10		Päevas		
Energia	719kcal 3010kj	707kcal 2956kj	719kcal 3008kj	641kcal 2683kj	701kcal 2934kj			697kcal 2918kj	660kcal 2763kj				
Rasvad	26.71g 33.41%	30.40g 38.72%	35.69g 44.67%	31.91g 44.80%	28.86g 37.04%			30.71g 39.66%	27.10g				
Küllastunud rasvhapped	0.81g 1.01%	1.27g 1.62%	10.34g 12.95%	5.45g 7.65%	1.65g 2.12%			3.90g 5.04%	5.36g				
Valgud	28.87g 16.05%	33.88g 19.18%	29.99g 16.69%	18.57g 11.59%	26.13g 14.90%			27.49g 15.77%	23.80g				
Süsivesikud	86.04g 47.84%	68.36g 38.70%	66.96g 37.25%	65.20g 40.68%	78.36g 44.70%			72.99g 41.89%	75.77g				
Kiudained	9.73g 2.71%	12.01g 3.40%	4.99g 1.39%	9.43g 2.94%	11.81g 3.37%			9.59g 2.75%	9.11g				

Sool	2.99g 1.66%	0.63g 0.36%	3.04g 1.69%	3.30g 2.06%	4.15g 2.37%			2.82g 1.62%	4.39g		
Köögilviljad ja kaunviljad											120.0g
Puuviljad-marjad											70.0g
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	225.38g	150.22g	150.22g			165.16g	130.97g		150.0g
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis									2.00g		
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha	62.21g			39.58g						131.87g	
Koka poolt lisatav suhkur											5.0g
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.17g	1.78g	1.44g	1.78g	2.92g			1.82g	1.36g		15.0g
10.-12.klass									10		Päevas
Energia	878kcal 3674kj	985kcal 4122kj	842kcal 3523kj	825kcal 3451kj	875kcal 3661kj			881kcal 3686kj	768kcal 3215kj		
Rasvad	33.67g 34.51%	42.81g 39.11%	40.77g 43.58%	41.45g 45.23%	34.87g 35.87%			38.71g 39.55%	31.59g		
Küllastunud rasvhapped	5.04g 5.17%	1.69g 1.55%	12.09g 12.93%	9.88g 10.78%	6.02g 6.19%			6.94g 7.09%	7.57g		
Valgud	33.99g 15.48%	46.07g 18.70%	32.43g 15.40%	23.83g 11.56%	31.80g 14.54%			33.62g 15.27%	27.52g		
Süsivesikud	103.59g 47.19%	95.46g 38.76%	82.89g 39.38%	82.47g 39.99%	100.20g 45.81%			92.92g 42.19%	87.71g		
Kiudained	12.39g 2.82%	16.92g 3.43%	6.90g 1.64%	13.29g 3.22%	16.55g 3.78%			13.21g 3.00%	11.58g		
Sool	3.75g 1.71%	0.93g 0.38%	3.61g 1.72%	4.57g 2.21%	5.31g 2.43%			3.63g 1.65%	4.78g		
Köögilviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted	225.00g	150.00g	225.38g	227.14g	227.14g			210.93g	165.16g		
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis									2.00g		
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha	74.65g			52.77g						167.53g	
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.40g	2.37g	1.82g	2.37g	3.29g			2.25g	1.62g		