

## Nädala menüü

	Esmaspäev 30.03.2026	Teisipäev 31.03.2026	Kolmapäev 01.04.2026	Neljapäev 02.04.2026
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	Kreemjas lõhesupp 4, 2 Piimakissell 100/120/120 2 Kaneel 0,5g Puuvili Leib 20 1 Sepik 10 Piim 150 2 Koolipiim 2	Keedetud makaronid 100/150/200 1, 3 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 Sepik 10 Piim 150 2 Koolipiim 2	Seljanka 11, 1, 8, 10 Hapukoor 30 2 Halvaakreem 120 7, 9, 14, 2 Marjad 40 Puuvili Leib 20 1

## 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	Neljäpäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm		9	Päevas
										1,-3, klass			
<b>Energia</b>	<b>594kcal</b> <b>2486kj</b>	<b>580kcal</b> <b>2425kj</b>	<b>509kcal</b> <b>2131kj</b>	<b>540kcal</b> <b>2261kj</b>				<b>556kcal</b> <b>2326kj</b>	655kcal 2741kj				
<b>Rasvad</b>	<b>20.36g</b> 30.84%	<b>14.04g</b> 21.81%	<b>22.92g</b> 40.49%	<b>24.68g</b> 41.11%				<b>20.50g</b> 33.19%	23.36g				
Küllastunud rasvhapped	7.06g 10.70%	2.64g 4.10%	3.48g 6.15%	9.53g 15.87%				5.68g 9.19%	7.11g				
<b>Valgud</b>	<b>27.81g</b> 18.72%	<b>23.70g</b> 16.36%	<b>23.73g</b> 18.63%	<b>22.81g</b> 16.89%				<b>24.51g</b> 17.64%	29.79g				
<b>Süsivesikud</b>	<b>71.09g</b> 47.86%	<b>79.35g</b> 54.77%	<b>50.04g</b> 39.29%	<b>52.98g</b> 39.22%				<b>63.37g</b> 45.59%	76.36g				
<b>Kiudained</b>	<b>7.64g</b> 2.57%	<b>20.46g</b> 7.06%	<b>4.02g</b> 1.58%	<b>7.52g</b> 2.78%				<b>9.91g</b> 3.56%	10.08g				
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>78.74g</b> 50.43%	<b>99.81g</b> 61.83%	<b>54.06g</b> 40.87%	<b>60.50g</b> 42.00%				<b>73.28g</b> 0.00%	32.57g				
Sool	0.66g	1.05g	0.66g	0.58g				0.74g 0.00%	0.72g				
Köögiviljad ja kaunviljad													
Puuviljad-marjad													
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g					112.50g	159.71g			150.0g	
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									2.23g			20.0g	
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook													
Kala, mereannid													
Liha			68.18g	4.77g						148.29g	100.0g	200.0g	
Koka poolt lisatav suhkur													
Koka poolt lisatav sool													
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	6.22g	0.60g	2.90g					2.43g	2.80g			15.0g	
4,-9, klass									9			Päevas	
<b>Energia</b>	<b>706kcal</b> <b>2955kj</b>	<b>705kcal</b> <b>2950kj</b>	<b>628kcal</b> <b>2626kj</b>	<b>693kcal</b> <b>2900kj</b>				<b>683kcal</b> <b>2858kj</b>	766kcal 3206kj				
<b>Rasvad</b>	<b>24.43g</b> 31.13%	<b>18.49g</b> 23.60%	<b>26.26g</b> 37.66%	<b>34.55g</b> 44.85%				<b>25.93g</b> 34.17%	27.95g				
Küllastunud rasvhapped	8.81g 11.23%	4.39g 5.60%	5.09g 7.30%	11.48g 14.90%				7.44g 9.81%	8.52g				
<b>Valgud</b>	<b>32.97g</b> 18.67%	<b>30.53g</b> 17.32%	<b>28.03g</b> 17.87%	<b>28.78g</b> 16.61%				<b>30.08g</b> 17.62%	35.39g				

<b>Süsivesikud</b>	<b>84.25g</b> 47.72%	<b>92.74g</b> 52.61%	<b>66.73g</b> 42.53%	<b>62.28g</b> 35.94%				<b>76.50g</b> 44.80%	87.36g			
<b>Kiudained</b>	<b>8.76g</b> 2.48%	<b>22.84g</b> 6.48%	<b>6.08g</b> 1.94%	<b>9.01g</b> 2.60%				<b>11.67g</b> 3.42%	11.86g			
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>93.01g</b> 50.20%	<b>115.58g</b> 59.08%	<b>72.81g</b> 44.47%	<b>71.30g</b> 38.54%				<b>88.17g</b> 0.00%	39.19g			
Sool	0.67g	1.12g	1.00g	0.61g				0.85g 0.00%	0.78g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g					112.50g	159.71g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									2.23g			20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha			68.18g	8.35g						189.51g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	7.78g	1.04g	2.90g					2.93g	3.41g		15.0g	
10.-12.klass									9		Päevas	
<b>Energia</b>	<b>843kcal</b> <b>3528kj</b>	<b>860kcal</b> <b>3596kj</b>	<b>796kcal</b> <b>3330kj</b>	<b>779kcal</b> <b>3260kj</b>				<b>819kcal</b> <b>3429kj</b>	849kcal 3552kj			
<b>Rasvad</b>	<b>28.96g</b> 30.91%	<b>23.22g</b> 24.32%	<b>32.76g</b> 37.05%	<b>37.41g</b> 43.21%				<b>30.59g</b> 33.61%	30.20g			
Küllastunud rasvhapped	13.11g 14.00%	9.16g 9.60%	10.82g 12.24%	11.66g 13.46%				11.19g 12.30%	9.80g			
<b>Valgud</b>	<b>38.94g</b> 18.47%	<b>36.73g</b> 17.09%	<b>32.88g</b> 16.52%	<b>32.06g</b> 16.46%				<b>35.15g</b> 17.17%	39.39g			
<b>Süsivesikud</b>	<b>100.69g</b> 47.77%	<b>112.34g</b> 52.28%	<b>87.50g</b> 43.97%	<b>72.76g</b> 37.35%				<b>93.32g</b> 45.58%	97.63g			
<b>Kiudained</b>	<b>12.00g</b> 2.85%	<b>27.12g</b> 6.31%	<b>9.79g</b> 2.46%	<b>11.65g</b> 2.99%				<b>15.14g</b> 3.70%	14.56g			
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>112.69g</b> 50.61%	<b>139.46g</b> 58.59%	<b>97.29g</b> 46.43%	<b>84.41g</b> 40.34%				<b>108.46g</b> 0.00%	48.20g			
Sool	0.96g	1.65g	1.51g	0.91g				1.26g 0.00%	1.13g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g					112.50g	172.61g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									2.23g			20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha			68.18g	9.55g						198.21g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	9.33g	1.19g	3.87g					3.60g	3.84g			15.0g