

Nädala menüü

	Esmaspäev 16.03.2026	Teispäev 17.03.2026	Kolmapäev 18.03.2026	Neljapäev 19.03.2026	Reede 20.03.2026
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 Vahukoor 20 2 Leib 20 1 Sepik 10 Piim 150 2 Koolipiim 2	Ahjukartul 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 Sepik 10	Rassolinik200/300/400 11, 1 Hapukoor 30 2 Chiapuding 120 2, 14 Virsikukonserv 30 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Ühepajatoit Puuvili Leib 20 1 Sepik 10 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	Väevelidioksiidid ja sulfiidid	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	Teispäev	Kolmapäev	Neljäpäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm		10	Päevas
										1,-3, klass			
Energia	596kcal 2493kj	566kcal 2368kj	596kcal 2494kj	557kcal 2330kj	624kcal 2612kj			588kcal 2460kj	601kcal 2513kj				
Rasvad	17.03g 25.72%	20.69g 32.91%	25.37g 38.31%	25.22g 40.76%	25.76g 37.14%			22.82g 34.92%	22.16g				
Küllastunud rasvhapped	7.20g 10.87%	6.14g 9.77%	4.27g 6.44%	5.38g 8.70%	1.16g 1.67%			4.83g 7.39%	5.22g				
Valgud	15.84g 10.63%	19.67g 13.90%	27.65g 18.55%	17.75g 12.75%	20.41g 13.07%			20.26g 13.78%	22.25g				
Süsivesikud	89.80g 60.27%	70.85g 50.09%	60.75g 40.76%	61.07g 43.87%	72.19g 46.25%			70.93g 48.25%	73.63g				
Kiudained	10.06g 3.38%	8.78g 3.10%	7.11g 2.39%	7.31g 2.63%	11.06g 3.54%			8.86g 3.01%	8.84g				
Süsivesikud kokku	99.86g 63.65%	79.63g 53.19%	67.86g 43.15%	68.39g 46.49%	83.25g 49.79%			79.80g 0.00%	39.90g				
Sool	0.56g	0.88g	0.68g	0.65g	0.90g			0.73g 0.00%	0.86g				
Köögiviljad ja kaunviljad													
Puuviljad-marjad													
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	149.98g			150.0g	
Moos, marjapüree, puuviljahoidis												20.0g	
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook													
Kala, mereannid													
Liha					37.33g						123.01g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur													
Koka poolt lisatav sool													
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	4.13g	4.77g	12.76g	7.64g	12.13g			8.29g	6.95g		15.0g		
4,-9, klass									10				Päevas
Energia	713kcal 2984kj	726kcal 3037kj	706kcal 2953kj	708kcal 2961kj	702kcal 2935kj			711kcal 2974kj	716kcal 2996kj				
Rasvad	20.29g 25.60%	27.20g 33.72%	30.95g 39.46%	34.91g 44.41%	30.86g 39.59%			28.84g 36.51%	27.60g				
Küllastunud rasvhapped	8.98g 11.34%	7.22g 8.95%	5.60g 7.13%	7.53g 9.58%	1.37g 1.76%			6.14g 7.77%	6.69g				
Valgud	18.16g 10.18%	25.82g 14.23%	34.50g 19.55%	22.46g 12.69%	22.72g 12.95%			24.73g 13.91%	26.68g				
Süsivesikud	108.48g 60.84%	89.44g 49.29%	68.11g 38.60%	71.61g 40.48%	77.14g 43.98%			82.96g 46.67%	85.08g				

Kiudained	12.02g 3.37%	10.01g 2.76%	8.42g 2.39%	8.55g 2.42%	12.20g 3.48%			10.24g 2.88%	10.29g			
Süsivesikud kokku	120.50g 64.21%	99.45g 52.05%	76.53g 40.99%	80.16g 42.90%	89.34g 47.46%			93.20g 0.00%	46.60g			
Sool	0.58g	0.89g	0.83g	0.66g	0.91g			0.77g 0.00%	0.95g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	149.98g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis												20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha					46.66g					172.53g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	5.16g	8.35g	15.18g	13.37g	15.16g			11.45g	9.33g		15.0g	
10.-12.klass									10		Päevas	
Energia	835kcal 3495kj	871kcal 3645kj	804kcal 3364kj	815kcal 3409kj	876kcal 3664kj			840kcal 3515kj	842kcal 3524kj			
Rasvad	23.15g 24.93%	32.10g 33.16%	34.76g 38.92%	40.24g 44.45%	38.97g 40.05%			33.84g 36.26%	31.81g			
Küllastunud rasvhapped	13.26g 14.28%	11.54g 11.92%	9.74g 10.91%	12.03g 13.28%	5.74g 5.90%			10.46g 11.21%	10.75g			
Valgud	20.87g 9.99%	30.75g 14.12%	35.66g 17.74%	25.21g 12.37%	28.14g 12.85%			28.13g 13.39%	30.27g			
Süsivesikud	128.17g 61.37%	108.09g 49.62%	81.85g 40.72%	82.40g 40.45%	94.87g 43.34%			99.07g 47.18%	101.86g			
Kiudained	15.47g 3.70%	13.50g 3.10%	10.50g 2.61%	11.10g 2.72%	16.43g 3.75%			13.40g 3.19%	13.65g			
Süsivesikud kokku	143.64g 65.07%	121.59g 52.72%	92.35g 43.34%	93.49g 43.18%	111.30g 47.09%			112.47g 0.00%	56.24g			
Sool	0.79g	1.32g	0.99g	0.95g	1.36g			1.08g 0.00%	1.30g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	142.86g	150.00g	150.00g	150.00g			148.57g	137.14g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis												20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha					55.99g					188.85g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	5.40g	9.55g	16.88g	15.27g	18.20g			13.06g	10.52g			15.0g