

Nädala menüü

	Esmaspäev 09.03.2026	Teisipäev 10.03.2026	Kolmapäev 11.03.2026	Neljapäev 12.03.2026	Reede 13.03.2026
Lõunasöök	Keedetud kartul 100/150/200 Guljaas 150/200/200 2, 1 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Köögiviljasupp 200/250/300 2, 1, 8, 10 Marjakissell 150 Krutoonide ja pähkli segu 40 7, 9, 14, 1 Puuviili Leib 20 1 Sepik 10 Piim 150 2 Koolipiim 2	Keedetud makaronid 100/150/200 1, 3 Paneeritud kala 4, 1, 11 Külm kaste kalale 70/100/100 2, 11, 3 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	Bors 200/300/400 11, 2 Hapukoor 30 2 Mannavaht 80 1 Puuviili Leib 20 1 Sepik 10 Piim 150 2 Koolipiim 2	Tatar hakklhaga 11 Hapukoor 30 2 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

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	Lupiini ja neist valmistatud tooted	Sinepi 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		
										1,-3,klass	10	Päevas
Energia	635kcal 2656kj	606kcal 2535kj	568kcal 2375kj	605kcal 2530kj	655kcal 2741kj			614kcal 2567kj	597kcal 2498kj			
Rasvad	30.42g 43.14%	18.77g 27.89%	17.48g 27.71%	18.46g 27.48%	22.43g 30.82%			21.51g 31.53%	20.57g			
Küllastunud rasvhapped	7.00g 9.92%	2.14g 3.17%	2.76g 4.38%	8.39g 12.49%	7.77g 10.68%			5.61g 8.23%	4.29g			
Valgud	23.78g 14.99%	20.70g 13.67%	32.46g 22.87%	21.47g 14.20%	22.80g 13.92%			24.24g 15.79%	22.70g			
Süsivesikud	62.95g 39.67%	82.57g 54.52%	67.49g 47.56%	83.30g 55.10%	85.39g 52.14%			76.34g 49.73%	76.04g			
Kiudained	6.99g 2.20%	11.90g 3.93%	5.27g 1.86%	9.73g 3.22%	10.21g 3.12%			8.82g 2.87%	8.45g			
Sool	3.03g 1.91%	2.27g 1.50%	3.23g 2.27%	2.16g 1.43%	2.06g 1.26%			2.55g 1.66%	4.14g			
Köögiviljad ja kaunviljad												120.0g
Puuviljad-marjad												70.0g
Vedelad piimatooted	150.00g	150.22g	150.22g	150.22g	150.22g			150.17g	138.93g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									2.01g			
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha	57.76g			27.92g							172.49g	100.0g
Koka poolt lisatav suhkur												5.0g
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	12.15g	5.66g	2.90g		7.33g			5.61g	6.12g			15.0g
4,-9,klass									10			Päevas
Energia	746kcal 3120kj	675kcal 2823kj	701kcal 2933kj	730kcal 3056kj	755kcal 3161kj			721kcal 3018kj	699kcal 2925kj			
Rasvad	38.54g 46.51%	23.32g 31.11%	19.24g 24.70%	24.14g 29.75%	26.61g 31.71%			26.37g 32.92%	25.62g			
Küllastunud rasvhapped	9.27g 11.19%	2.89g 3.86%	2.99g 3.84%	11.42g 14.08%	9.65g 11.49%			7.24g 9.04%	5.51g			
Valgud	28.09g 15.07%	23.82g 14.12%	38.70g 22.08%	27.28g 14.94%	25.30g 13.40%			28.64g 15.89%	27.04g			
Süsivesikud	67.85g 36.40%	86.09g 51.03%	89.05g 50.82%	95.06g 52.06%	98.05g 51.92%			87.22g 48.39%	85.24g			

Kiudained	7.55g 2.02%	12.62g 3.74%	8.38g 2.39%	11.86g 3.25%	11.25g 2.98%			10.33g 2.87%	9.67g		
Sool	3.48g 1.86%	2.80g 1.66%	3.73g 2.13%	3.05g 1.67%	2.30g 1.22%			3.07g 1.70%	4.81g		
Köögiviljad ja kaunviljad											120.0g
Puuviljad-marjad											70.0g
Vedelad piimatooted	150.00g	150.22g	150.22g	150.22g	150.22g			150.17g	138.93g		150.0g
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis									2.01g		
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha	77.01g			48.87g							237.94g
Koka poolt lisatav suhkur											5.0g
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	15.70g	8.29g	2.90g		9.16g			7.21g	8.04g		15.0g
10.-12.klass									10		Päevas
Energia	851kcal 3559kj	735kcal 3075kj	879kcal 3677kj	879kcal 3676kj	855kcal 3578kj			840kcal 3513kj	786kcal 3289kj		
Rasvad	41.08g 43.47%	29.31g 35.89%	22.69g 23.24%	28.67g 29.37%	25.86g 27.22%			29.52g 31.63%	28.46g		
Küllastunud rasvhapped	13.36g 14.13%	7.63g 9.35%	6.37g 6.53%	16.15g 16.54%	10.82g 11.39%			10.87g 11.64%	7.89g		
Valgud	30.48g 14.34%	24.43g 13.29%	44.70g 20.34%	33.06g 15.05%	28.34g 13.25%			32.20g 15.33%	29.94g		
Süsivesikud	84.57g 39.77%	86.50g 47.07%	117.41g 53.44%	114.05g 51.92%	119.12g 55.72%			104.33g 49.68%	96.27g		
Kiudained	10.29g 2.42%	13.78g 3.75%	13.10g 2.98%	16.06g 3.66%	16.32g 3.82%			13.91g 3.31%	12.60g		
Sool	4.12g 1.94%	3.34g 1.82%	4.80g 2.18%	3.85g 1.75%	2.99g 1.40%			3.82g 1.82%	5.18g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted	225.00g	227.14g	171.43g	227.14g	42.86g			178.71g	153.84g		
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis									2.01g		
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha	77.01g			55.85g							255.99g
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	15.70g	10.93g	3.87g		9.39g			7.98g	9.14g		