

Nädala menüü

	Esmaspäev 27.04.2026	Teisipäev 28.04.2026	Kolmapäev 29.04.2026	Neljapäev 30.04.2026
Lõunasöök	Tatar hakklihaga 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	Kana-riisipupp 200/300/400 11 Marjakissell 150 Kruutoonid 1 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Keedetud makaronid 100/150/200 1, 3 Guljašš 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	Borš 200/300/400 11, 2 Hapukoor 30 2 Mannavaht 80 1 Puuvili 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	Neljäpäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm		9	Päevas
										1,-3, klass			
Energia	598kcal 2501kj	600kcal 2510kj	555kcal 2323kj	590kcal 2470kj				586kcal 2451kj	704kcal 2947kj				
Rasvad	27.82g 41.89%	20.53g 30.80%	16.23g 26.31%	25.72g 39.21%				22.58g 34.67%	27.51g				
Küllastunud rasvhapped	7.16g 10.77%	2.17g 3.25%	5.48g 8.87%	7.93g 12.08%				5.68g 8.73%	6.08g				
Valgud	19.75g 13.21%	17.75g 11.84%	24.94g 17.97%	15.91g 10.78%				19.59g 13.37%	22.37g				
Süsivesikud	62.29g 41.68%	81.10g 54.08%	75.22g 54.19%	69.38g 47.01%				72.00g 49.14%	87.33g				
Kiudained	9.64g 3.23%	9.85g 3.28%	4.27g 1.54%	8.88g 3.01%				8.16g 2.78%	8.96g				
Süsivesikud kokku	71.93g 44.90%	90.95g 57.36%	79.49g 55.73%	78.26g 50.01%				80.16g 0.00%	35.62g				
Sool	0.75g	0.92g	0.27g	0.84g				0.70g 0.00%	0.60g				
Köögiviljad ja kaunviljad													
Puuviljad-marjad													
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g				150.00g	125.17g			150.0g	
Moos, marjapüree, puuviljahoidis		20.00g						5.00g	4.45g	20.00g		20.0g	
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook													
Kala, mereannid													
Liha	18.66g		46.21g							120.19g	100.0g	200.0g	
Koka poolt lisatav suhkur													
Koka poolt lisatav sool													
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	10.38g	11.37g		9.47g				7.81g	7.47g			15.0g	
4,-9, klass									9			Päevas	
Energia	708kcal 2963kj	757kcal 3167kj	700kcal 2929kj	745kcal 3115kj				727kcal 3043kj	689kcal 2885kj				
Rasvad	33.74g 42.87%	30.31g 36.05%	20.37g 26.19%	37.45g 45.28%				30.47g 37.72%	27.72g				
Küllastunud rasvhapped	8.93g 11.35%	3.46g 4.11%	7.31g 9.40%	10.73g 12.98%				7.61g 9.42%	6.48g				
Valgud	22.80g 12.88%	22.73g 12.02%	31.06g 17.75%	20.63g 11.08%				24.31g 13.37%	23.51g				
Süsivesikud	72.79g 41.11%	92.48g 48.88%	93.76g 53.57%	76.10g 40.89%				83.78g 46.10%	81.60g				

Kiudained	11.12g 3.14%	11.59g 3.06%	8.70g 2.49%	10.25g 2.75%				10.41g 2.86%	9.81g			
Süsivesikud kokku	83.91g 44.25%	104.07g 51.94%	102.46g 56.06%	86.35g 43.64%				94.19g 0.00%	41.86g			
Sool	0.77g	0.93g	0.85g	0.98g				0.88g 0.00%	0.62g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g				150.00g	125.17g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis		20.00g						5.00g	4.45g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha	23.33g		61.61g							154.09g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	12.97g	18.48g		16.58g				12.01g	10.68g		15.0g	
10.-12.klass									9		Päevas	
Energia	848kcal 3547kj	877kcal 3670kj	858kcal 3588kj	850kcal 3556kj				858kcal 3590kj	745kcal 3116kj			
Rasvad	39.10g 41.51%	36.10g 37.05%	23.35g 24.51%	43.19g 45.73%				35.44g 37.17%	30.04g			
Küllastunud rasvhapped	13.17g 13.99%	7.98g 8.19%	11.47g 12.04%	15.25g 16.14%				11.97g 12.55%	8.95g			
Valgud	26.83g 12.66%	25.87g 11.80%	35.60g 16.60%	23.34g 10.98%				27.91g 13.01%	24.95g			
Süsivesikud	89.75g 42.35%	104.84g 47.82%	120.18g 56.06%	85.57g 40.27%				100.09g 46.66%	88.07g			
Kiudained	14.75g 3.48%	14.65g 3.34%	12.14g 2.83%	12.84g 3.02%				13.59g 3.17%	11.16g			
Süsivesikud kokku	104.50g 45.83%	119.49g 51.16%	132.32g 58.89%	98.41g 43.29%				113.68g 0.00%	50.52g			
Sool	1.11g	1.27g	1.20g	1.31g				1.22g 0.00%	0.85g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g				150.00g	117.66g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis		20.00g						5.00g	4.45g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha	27.99g		61.61g							172.59g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	14.53g	20.84g		18.95g				13.58g	11.69g			15.0g