

Nädala menüü

	Esmaspäev 06.04.2026	Teisipäev 07.04.2026	Kolmapäev 08.04.2026	Neljapäev 09.04.2026	Reede 10.04.2026
Lõunasöök	Keedetud kartul 100/150/200 Böfstrooganov 150/200/200 2, 11, 1 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	Frikadellisupp 200/250/300 1, 2, 3, 8, 10 Kohvikreem 1, 2, 3, 8, 7, 9, 14 Moos 20 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Tatrarroog kalaga 4, 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	Külasupp 200/250/300 10, 1, 11, 8 Hapukoor 30 2 Tarretis Toorjuustu- laimikreem 2 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Risotto kanalihaga 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

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	511kcal 2136kj	583kcal 2437kj	549kcal 2297kj	546kcal 2286kj	628kcal 2626kj			563kcal 2356kj	546kcal 2286kj				
Rasvad	14.27g 25.16%	18.46g 28.52%	16.48g 27.02%	20.44g 33.67%	18.84g 27.02%			17.70g 28.29%	18.55g				
Küllastunud rasvhapped	5.99g 10.56%	4.07g 6.29%	6.47g 10.61%	9.16g 15.08%	7.65g 10.97%			6.67g 10.66%	5.97g				
Valgud	26.45g 20.73%	24.15g 16.58%	25.23g 18.39%	20.91g 15.31%	20.66g 13.16%			23.48g 16.68%	21.95g				
Süsivesikud	65.56g 51.37%	76.16g 52.30%	71.09g 51.81%	65.01g 47.59%	88.83g 56.61%			73.33g 52.10%	69.19g				
Kiudained	7.01g 2.75%	7.58g 2.60%	7.64g 2.79%	9.35g 3.42%	10.04g 3.20%			8.32g 2.96%	7.43g				
Süsivesikud kokku	72.57g 54.11%	83.74g 54.90%	78.74g 54.59%	74.36g 51.02%	98.87g 59.81%			81.65g 0.00%	45.36g				
Sool	0.77g	1.73g	0.66g	0.79g	0.67g			0.93g 0.00%	0.73g				
Köögiviljad ja kaunviljad													
Puuviljad-marjad													
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	123.93g			150.0g	
Moos, marjapüree, puuviljahoidis		20.00g						4.00g	4.45g	20.00g		20.0g	
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook													
Kala, mereannid													
Liha	59.88g			20.05g						171.41g	100.0g	200.0g	
Koka poolt lisatav suhkur													
Koka poolt lisatav sool													
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.22g		0.93g		1.87g			0.80g	1.28g		15.0g		
4,-9, klass									9				Päevas
Energia	666kcal 2787kj	779kcal 3259kj	650kcal 2718kj	660kcal 2761kj	748kcal 3130kj			700kcal 2931kj	673kcal 2817kj				
Rasvad	18.76g 25.34%	26.89g 31.08%	19.57g 27.11%	25.20g 34.37%	22.53g 27.10%			22.59g 29.04%	23.42g				
Küllastunud rasvhapped	8.10g 10.95%	6.85g 7.91%	8.08g 11.19%	11.68g 15.93%	9.55g 11.49%			8.85g 11.38%	7.83g				
Valgud	35.87g 21.54%	34.56g 17.75%	29.74g 18.31%	25.45g 15.43%	24.02g 12.85%			29.93g 17.10%	27.49g				

Süsivesikud	83.82g 50.33%	94.95g 48.76%	84.25g 51.88%	77.13g 46.76%	106.42g 56.91%			89.31g 51.04%	83.62g			
Kiudained	9.29g 2.79%	9.41g 2.42%	8.76g 2.70%	11.34g 3.44%	11.75g 3.14%			10.11g 2.89%	9.02g			
Süsivesikud kokku	93.11g 53.12%	104.35g 51.18%	93.01g 54.57%	88.48g 50.20%	118.17g 60.05%			99.42g 0.00%	55.24g			
Sool	1.14g	2.55g	0.67g	0.84g	0.69g			1.18g 0.00%	0.89g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	123.93g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis		20.00g						4.00g	4.45g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha	79.84g			35.08g						227.48g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.62g		1.17g		2.33g			1.02g	1.58g		15.0g	
10.-12.klass									9		Päevas	
Energia	818kcal 3421kj	905kcal 3788kj	775kcal 3244kj	759kcal 3174kj	893kcal 3737kj			830kcal 3473kj	744kcal 3113kj			
Rasvad	22.06g 24.28%	32.19g 32.00%	23.14g 26.86%	28.65g 33.99%	26.68g 26.88%			26.54g 28.78%	26.09g			
Küllastunud rasvhapped	12.31g 13.55%	11.87g 11.80%	12.23g 14.20%	16.10g 19.10%	14.00g 14.10%			13.30g 14.42%	10.69g			
Valgud	40.84g 19.98%	39.28g 17.35%	35.07g 18.09%	28.33g 14.94%	28.20g 12.63%			34.34g 16.55%	29.59g			
Süsivesikud	107.03g 52.36%	108.56g 47.96%	100.69g 51.95%	89.62g 47.25%	127.29g 57.00%			106.64g 51.39%	91.90g			
Kiudained	13.85g 3.39%	12.15g 2.68%	12.00g 3.10%	14.49g 3.82%	15.59g 3.49%			13.62g 3.28%	11.60g			
Süsivesikud kokku	120.87g 55.74%	120.71g 50.65%	112.69g 55.05%	104.11g 51.08%	142.88g 60.49%			120.25g 0.00%	66.81g			
Sool	1.66g	3.11g	0.96g	1.18g	0.98g			1.58g 0.00%	1.16g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	94.53g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis		20.00g						4.00g	4.45g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha	79.84g			40.10g						239.52g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.62g		1.40g		2.80g			1.16g	1.86g			15.0g