

## Nädala menüü

	Esmaspäev 20.04.2026	Kolmapäev 22.04.2026	Neljapäev 23.04.2026	Reede 24.04.2026
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga 1, 3 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Keedetud kartul 100/150/200 Värskekapsahautis lihavaba 150/150/200 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	Kala-köögiviljasupp 200/250/300 4, 1, 3, 10, 2 Hapukoor 30 2 Kakaokissell 120 1, 2, 3, 8 Moos 20 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Riis keedetud 100/120/150 Kanalihakaste 150/200/200 1, 2, 8, 10 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 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	Teisipäev	Kolmapäev	Neljäpäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm		4	Päevas
										1,-3, klass			
<b>Energia</b>	<b>609kcal</b> <b>2548kj</b>		<b>569kcal</b> <b>2379kj</b>	<b>562kcal</b> <b>2353kj</b>	<b>642kcal</b> <b>2687kj</b>			<b>596kcal</b> <b>2492kj</b>	596kcal 2492kj				
<b>Rasvad</b>	<b>24.32g</b> 35.94%		<b>18.32g</b> 29.00%	<b>25.74g</b> 41.20%	<b>20.81g</b> 29.16%			<b>22.30g</b> 33.67%	22.30g				
Küllastunud rasvhapped	0.78g 1.15%		1.06g 1.67%	9.29g 14.86%	6.29g 8.81%			4.35g 6.57%	4.35g				
<b>Valgud</b>	<b>24.78g</b> 16.27%		<b>15.77g</b> 11.09%	<b>16.46g</b> 11.71%	<b>23.55g</b> 14.67%			<b>20.14g</b> 13.52%	20.14g				
<b>Süsivesikud</b>	<b>69.60g</b> 45.72%		<b>79.60g</b> 56.00%	<b>63.10g</b> 44.89%	<b>86.07g</b> 53.61%			<b>74.60g</b> 50.06%	74.60g				
<b>Kiudained</b>	<b>6.29g</b> 2.07%		<b>11.11g</b> 3.91%	<b>6.19g</b> 2.20%	<b>8.23g</b> 2.56%			<b>7.96g</b> 2.67%	7.96g				
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>75.90g</b> 47.78%		<b>90.72g</b> 59.90%	<b>69.30g</b> 47.09%	<b>94.31g</b> 56.17%			<b>82.55g</b> 0.00%	82.55g				
Sool	0.56g		0.83g	0.73g	0.31g			0.61g 0.00%	0.61g				
Köögiviljad ja kaunviljad													
Puuviljad-marjad													
Vedelad piimatooted	150.00g		150.00g	149.96g	150.00g			149.99g	149.99g			150.0g	
Moos, marjapüree, puuviljahoidis				20.00g				5.00g	5.00g	20.00g		20.0g	
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook													
Kala, mereannid													
Liha	49.77g									49.77g	100.0g	200.0g	
Koka poolt lisatav suhkur													
Koka poolt lisatav sool													
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	7.18g		12.08g	9.45g	3.04g			7.94g	7.94g		15.0g		
4,-9, klass									4				Päevas
<b>Energia</b>	<b>728kcal</b> <b>3045kj</b>		<b>701kcal</b> <b>2935kj</b>	<b>707kcal</b> <b>2957kj</b>	<b>732kcal</b> <b>3062kj</b>			<b>717kcal</b> <b>3000kj</b>	717kcal 3000kj				
<b>Rasvad</b>	<b>29.39g</b> 36.35%		<b>23.62g</b> 30.31%	<b>36.56g</b> 46.55%	<b>26.30g</b> 32.34%			<b>28.97g</b> 36.36%	28.97g				
Küllastunud rasvhapped	0.96g 1.19%		1.48g 1.91%	11.32g 14.42%	8.35g 10.27%			5.53g 6.94%	5.53g				
<b>Valgud</b>	<b>29.27g</b> 16.09%		<b>19.93g</b> 11.37%	<b>21.62g</b> 12.24%	<b>27.62g</b> 15.10%			<b>24.61g</b> 13.73%	24.61g				
<b>Süsivesikud</b>	<b>82.92g</b> 45.58%		<b>95.24g</b> 54.32%	<b>69.21g</b> 39.17%	<b>91.90g</b> 50.23%			<b>84.82g</b> 47.32%	84.82g				

<b>Kiudained</b>	<b>7.21g</b> 1.98%		<b>14.06g</b> 4.01%	<b>7.20g</b> 2.04%	<b>8.55g</b> 2.34%			<b>9.26g</b> 2.58%	9.26g			
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>90.13g</b> 47.56%		<b>109.30g</b> 58.32%	<b>76.41g</b> 41.21%	<b>100.46g</b> 52.57%			<b>94.07g</b> 0.00%	94.07g			
Sool	0.56g		1.09g	0.76g	0.31g			0.68g 0.00%	0.68g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g		150.00g	149.96g	150.00g			149.99g	149.99g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis				20.00g				5.00g	5.00g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha	62.21g									62.21g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	8.98g		16.03g	16.54g	4.05g			11.40g	11.40g		15.0g	
10.-12.klass									4		Päevas	
<b>Energia</b>	<b>884kcal</b> <b>3699kj</b>		<b>873kcal</b> <b>3653kj</b>	<b>803kcal</b> <b>3361kj</b>	<b>847kcal</b> <b>3546kj</b>			<b>852kcal</b> <b>3565kj</b>	852kcal 3565kj			
<b>Rasvad</b>	<b>36.34g</b> 36.99%		<b>26.86g</b> 27.69%	<b>40.86g</b> 45.78%	<b>28.76g</b> 30.55%			<b>33.20g</b> 35.08%	33.20g			
Küllastunud rasvhapped	5.19g 5.28%		5.67g 5.84%	13.56g 15.19%	12.44g 13.21%			9.21g 9.73%	9.21g			
<b>Valgud</b>	<b>34.32g</b> 15.53%		<b>25.21g</b> 11.55%	<b>24.67g</b> 12.28%	<b>29.68g</b> 14.01%			<b>28.47g</b> 13.37%	28.47g			
<b>Süsivesikud</b>	<b>100.18g</b> 45.33%		<b>123.23g</b> 56.45%	<b>79.29g</b> 39.48%	<b>111.85g</b> 52.80%			<b>103.64g</b> 48.66%	103.64g			
<b>Kiudained</b>	<b>9.53g</b> 2.16%		<b>18.83g</b> 4.31%	<b>9.90g</b> 2.46%	<b>11.22g</b> 2.65%			<b>12.37g</b> 2.90%	12.37g			
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>109.71g</b> 47.48%		<b>142.06g</b> 60.76%	<b>89.18g</b> 41.94%	<b>123.08g</b> 55.45%			<b>116.01g</b> 0.00%	116.01g			
Sool	0.80g		1.66g	1.09g	0.38g			0.98g 0.00%	0.98g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g		150.00g	149.09g	150.00g			149.77g	149.77g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis				20.00g				5.00g	5.00g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha	74.65g									74.65g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	10.53g		16.03g	18.90g	4.05g			12.38g	12.38g			15.0g