

Nädala menüü

	Esmaspäev 11.05.2026	Teisipäev 12.05.2026	Kolmapäev 13.05.2026	Neljapäev 14.05.2026	Reede 15.05.2026
Lõunasöök	Pastaroog kanalihaga 11, 1, 3, 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	Köögiviljasupp 200/250/300 2, 1, 8, 10 Õunakissell Vahukoor 20 2 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Riis keedetud 100/120/150 Ahjulõhe 4 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 Piim 150 2 Koolipiim 2	Värskkekapsasupp Kohupiimakreem 120 2 Marjad 40 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Keedetud kartul 100/150/200 Hakklihakaste 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

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	Teisipäev	Kolmapäev	Neljäpäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm		10	Päevas
										1,-3, klass			
Energia	595kcal 2489kj	568kcal 2377kj	633kcal 2650kj	604kcal 2526kj	606kcal 2534kj			601kcal 2515kj	454kcal 1900kj				
Rasvad	20.20g 30.56%	24.54g 38.88%	23.78g 33.80%	23.94g 35.69%	29.43g 43.74%			24.38g 36.51%	17.12g				
Küllastunud rasvhapped	2.32g 3.51%	6.42g 10.17%	3.11g 4.42%	1.63g 2.43%	3.27g 4.86%			3.35g 5.01%	2.51g				
Valgud	22.81g 15.34%	15.46g 10.89%	34.20g 21.60%	22.59g 14.97%	21.23g 14.03%			23.26g 15.48%	17.53g				
Süsivesikud	76.45g 51.40%	67.30g 47.39%	66.85g 42.22%	69.79g 46.24%	60.25g 39.80%			68.13g 45.34%	54.13g				
Kiudained	8.05g 2.70%	8.08g 2.85%	7.53g 2.38%	9.35g 3.10%	7.38g 2.44%			8.08g 2.69%	6.71g				
Süsivesikud kokku	84.49g 54.10%	75.38g 50.24%	74.39g 44.60%	79.14g 49.34%	67.63g 42.23%			76.21g 0.00%	38.10g				
Sool	0.64g	0.73g	0.21g	0.63g	0.67g			0.58g 0.00%	0.44g				
Köögiviljad ja kaunviljad													
Puuviljad-marjad													
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	107.31g			150.0g	
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									2.01g			20.0g	
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook													
Kala, mereannid													
Liha												76.02g	100.0g
Koka poolt lisatav suhkur													
Koka poolt lisatav sool													
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	10.27g	9.49g	9.07g	7.16g	12.08g			9.61g	5.40g			15.0g	
4,-9, klass									10				Päevas
Energia	707kcal 2959kj	703kcal 2943kj	700kcal 2930kj	727kcal 3043kj	713kcal 2985kj			710kcal 2972kj	540kcal 2260kj				
Rasvad	24.22g 30.83%	34.31g 43.89%	24.16g 31.04%	31.92g 39.50%	37.81g 47.70%			30.48g 38.64%	21.39g				
Küllastunud rasvhapped	2.88g 3.67%	7.70g 9.85%	3.17g 4.07%	2.77g 3.43%	4.34g 5.47%			4.17g 5.29%	3.23g				
Valgud	26.72g 15.11%	20.12g 11.44%	36.41g 20.80%	26.91g 14.80%	24.72g 13.86%			26.97g 15.20%	20.76g				
Süsivesikud	90.94g 51.44%	73.68g 41.89%	78.89g 45.05%	77.78g 42.78%	64.51g 36.18%			77.16g 43.47%	62.15g				

Kiudained	9.26g 2.62%	9.78g 2.78%	10.88g 3.11%	10.66g 2.93%	8.05g 2.26%			9.72g 2.74%	7.95g		
Süsivesikud kokku	100.20g 54.06%	83.45g 44.67%	89.76g 48.16%	88.43g 45.71%	72.57g 38.44%			86.88g 0.00%	43.44g		
Sool	0.65g	0.74g	0.65g	0.64g	0.69g			0.67g 0.00%	0.49g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	107.31g		150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									2.01g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha					60.79g					98.83g	100.0g 200.0g
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	12.84g	16.60g	9.07g	12.53g	16.11g			13.43g	7.51g		15.0g
10.-12.klass									10		Päevas
Energia	867kcal 3627kj	817kcal 3416kj	876kcal 3664kj	830kcal 3471kj	818kcal 3423kj			841kcal 3520kj	634kcal 2652kj		
Rasvad	30.62g 31.79%	40.09g 44.19%	29.83g 30.65%	37.06g 40.21%	40.36g 44.39%			35.59g 38.09%	24.85g		
Küllastunud rasvhapped	7.52g 7.81%	12.22g 13.47%	7.50g 7.71%	7.24g 7.86%	8.43g 9.27%			8.58g 9.19%	6.30g		
Valgud	31.68g 14.62%	23.14g 11.34%	39.56g 18.07%	29.59g 14.27%	27.11g 13.26%			30.22g 14.37%	23.24g		
Süsivesikud	110.02g 50.77%	84.38g 41.33%	104.67g 47.80%	87.79g 42.33%	81.24g 39.71%			93.62g 44.53%	74.17g		
Kiudained	12.23g 2.82%	12.82g 3.14%	15.21g 3.47%	13.23g 3.19%	10.79g 2.64%			12.86g 3.06%	10.22g		
Süsivesikud kokku	122.25g 53.59%	97.20g 44.47%	119.88g 51.28%	101.01g 45.52%	92.03g 42.35%			106.47g 0.00%	53.24g		
Sool	0.94g	1.08g	0.94g	0.93g	0.97g			0.97g 0.00%	0.70g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	111.59g		150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									2.01g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha					60.79g					106.43g	100.0g 200.0g
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaadid, oliivid	15.33g	18.97g	12.09g	14.32g	16.11g			15.36g	8.60g		15.0g