

Nädala menüü

	Esmaspäev 18.05.2026	Teisipäev 19.05.2026	Kolmapäev 20.05.2026	Neljapäev 21.05.2026	Reede 22.05.2026
Lõunasaal	Tatar kanalihaga 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	Kala-makra- kõrviljasupp 4, 3, 6, 10, 2 Piimakissell 100/120/120 2 Moos 20 Puuvili Leib 20 1 Sepik 10 Piim 150 2 Koolipiim 2	Keedetud kartul 100/150/200 Guljasaal 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	Hakklihasupp 200/250/300 1, 8, 10 Hapukoor 30 2 Halvaakreem 120 7, 9, 14, 2 Ananassikuubikud 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	Värvaineveldioksiidid 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		10	Päevas
										1,-3,klass			
Energia	594kcal 2483kj	583kcal 2440kj	604kcal 2526kj	596kcal 2494kj	628kcal 2628kj			601kcal 2514kj	583kcal 2441kj				
Rasvad	33.35g 50.57%	17.33g 26.75%	28.58g 42.60%	28.07g 42.39%	18.45g 26.43%			25.16g 37.67%	22.71g				
Küllastunud rasvhapped	9.65g 14.63%	2.57g 3.97%	8.69g 12.96%	9.60g 14.49%	5.50g 7.88%			7.20g 10.78%	7.01g				
Valgud	24.75g 16.68%	19.47g 13.35%	23.14g 15.33%	22.90g 15.37%	25.16g 16.02%			23.08g 15.36%	24.02g				
Süsivesikud	44.64g 30.08%	81.35g 55.80%	59.34g 39.32%	60.18g 40.39%	84.94g 54.09%			66.09g 43.99%	66.90g				
Kiudained	7.92g 2.67%	11.96g 4.10%	8.27g 2.74%	5.54g 1.86%	10.88g 3.46%			8.91g 2.97%	7.69g				
Süsivesikud kokku	52.55g 32.75%	93.31g 59.90%	67.61g 42.06%	65.72g 42.25%	95.82g 57.55%			75.00g 0.00%	37.50g				
Sool	0.68g	1.25g	0.76g	0.75g	0.38g			0.76g 0.00%	0.69g				
Köögiviljad ja kaunviljad													
Puuviljad-marjad													
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	164.85g			150.0g	
Moos, marjapähkri, puuviljahoidis		20.00g						4.00g	4.00g	20.00g		20.0g	
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook													
Kala, mereannid													
Liha			51.98g	4.77g						132.09g	100.0g	200.0g	
Koka poolt lisatav suhkur													
Koka poolt lisatav sool													
Lisatavad rasvad Äuli, Äuli, avokaado, oliivid	12.45g	9.49g	7.61g	9.49g	0.96g			8.00g	4.65g			15.0g	
4,-9,klass									10			Päevas	
Energia	705kcal 2951kj	703kcal 2942kj	708kcal 2961kj	726kcal 3036kj	710kcal 2972kj			710kcal 2972kj	678kcal 2839kj				
Rasvad	40.66g 51.88%	25.53g 32.67%	36.00g 45.78%	37.84g 46.95%	22.95g 29.08%			32.60g 41.32%	28.30g				
Küllastunud rasvhapped	12.05g 15.37%	3.08g 3.94%	11.50g 14.63%	11.63g 14.43%	7.28g 9.23%			9.11g 11.55%	8.55g				
Valgud	29.14g 16.52%	24.68g 14.04%	27.30g 15.43%	25.20g 13.89%	29.61g 16.68%			27.19g 15.32%	28.06g				

Süsivesikud	51.18g 29.02%	87.25g 49.62%	64.24g 36.31%	67.94g 37.46%	90.43g 50.93%			72.21g 40.68%	73.63g			
Kiudained	9.10g 2.58%	12.91g 3.67%	8.79g 2.48%	6.18g 1.70%	11.76g 3.31%			9.75g 2.75%	8.48g			
Süsivesikud kokku	60.28g 31.60%	100.16g 53.30%	73.03g 38.79%	74.12g 39.16%	102.19g 54.24%			81.96g 0.00%	40.98g			
Sool	0.69g	1.26g	0.80g	0.76g	0.39g			0.78g 0.00%	0.70g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	164.85g			150.0g
Moos, marjapähkree, puuviljahoidis		20.00g						4.00g	4.00g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha			69.31g	8.35g						190.63g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad Äjli, vÄjli, avokaado, oliivid	15.56g	16.60g	9.61g	16.60g	1.20g			11.92g	6.87g		15.0g	
10.-12.klass									10		Päevas	
Energia	847kcal 3543kj	874kcal 3658kj	807kcal 3378kj	823kcal 3443kj	831kcal 3476kj			836kcal 3500kj	795kcal 3327kj			
Rasvad	47.67g 50.66%	30.75g 31.65%	38.53g 42.95%	42.92g 46.95%	25.44g 27.57%			37.06g 39.90%	31.93g			
Küllastunud rasvhapped	16.93g 18.00%	5.83g 6.00%	15.61g 17.40%	15.89g 17.38%	11.38g 12.32%			13.13g 14.13%	10.86g			
Valgud	34.29g 16.20%	31.27g 14.31%	29.57g 14.65%	27.10g 13.18%	31.84g 15.33%			30.82g 14.74%	32.14g			
Süsivesikud	64.10g 30.28%	109.12g 49.92%	79.59g 39.43%	77.76g 37.80%	111.25g 53.57%			88.36g 42.28%	89.14g			
Kiudained	12.13g 2.86%	18.06g 4.13%	11.98g 2.97%	8.52g 2.07%	14.68g 3.54%			13.07g 3.13%	11.37g			
Süsivesikud kokku	76.23g 33.14%	127.17g 54.05%	91.57g 42.40%	86.28g 39.87%	125.93g 57.10%			101.44g 0.00%	50.72g			
Sool	0.98g	1.96g	1.09g	1.05g	0.49g			1.11g 0.00%	1.02g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	149.98g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	194.12g			150.0g
Moos, marjapähkree, puuviljahoidis		20.00g						4.00g	4.00g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha			69.31g	9.55g						199.34g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad Äjli, vÄjli, avokaado, oliivid	17.89g	18.97g	9.61g	18.97g	1.20g			13.33g	7.69g			15.0g