

Nädala menüü

	Esmaspäev 04.05.2026	Teisipäev 05.05.2026	Kolmapäev 06.05.2026	Neljapäev 07.05.2026	Reede 08.05.2026
Lõunasöök	Plohv sealihaga 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	Kartuli-makaronisupp 200/250/300 1, 3 Puuviljasalat Maitsestatamata jogurt 2 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Ahjukartul 100/150/200 Kalakaste 150/200/200 2, 4, 1 Salativalik 80/100/120 2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8 Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Rassolnik200/300/400 11, 1 Chiapuding 120 2, 14 Moos 20 Puuvili Leib 20 1 Piim 150 2 Koolipiim 2	Ühepajatoit Hapukoor 30 2 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	597kcal 2497kj	551kcal 2306kj	627kcal 2621kj	564kcal 2361kj	615kcal 2575kj			591kcal 2472kj	578kcal 2416kj				
Rasvad	29.53g 44.53%	18.51g 30.22%	24.46g 35.14%	22.24g 35.47%	28.95g 42.33%			24.74g 37.67%	22.66g				
Küllastunud rasvhapped	7.75g 11.68%	1.88g 3.07%	3.42g 4.91%	1.81g 2.88%	4.54g 6.64%			3.88g 5.91%	4.90g				
Valgud	20.08g 13.45%	16.97g 12.32%	28.43g 18.15%	17.15g 12.16%	18.78g 12.20%			20.28g 13.73%	19.10g				
Süsivesikud	58.15g 38.97%	74.01g 53.71%	68.54g 43.76%	69.75g 49.45%	64.81g 42.12%			67.05g 45.38%	69.95g				
Kiudained	9.08g 3.04%	10.33g 3.75%	9.23g 2.95%	8.26g 2.93%	10.27g 3.34%			9.43g 3.19%	8.71g				
Süsivesikud kokku	67.24g 42.01%	84.34g 57.46%	77.78g 46.71%	78.01g 52.37%	75.08g 45.46%			76.49g 0.00%	42.49g				
Sool	0.69g	0.81g	0.93g	0.63g	0.96g			0.80g 0.00%	0.66g				
Köögiviljad ja kaunviljad													
Puuviljad-marjad													
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	131.22g			150.0g	
Moos, marjapüree, puuviljahoidis				20.00g				4.00g	2.22g	20.00g		20.0g	
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook													
Kala, mereannid													
Liha	34.21g				34.21g					131.23g	100.0g	200.0g	
Koka poolt lisatav suhkur													
Koka poolt lisatav sool													
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	9.42g	9.47g	13.34g	9.47g	12.35g			10.81g	8.51g		15.0g		
4,-9, klass									9				Päevas
Energia	710kcal 2969kj	714kcal 2986kj	703kcal 2943kj	719kcal 3007kj	701kcal 2935kj			709kcal 2968kj	691kcal 2891kj				
Rasvad	35.89g 45.52%	28.36g 35.76%	28.49g 36.46%	32.09g 40.18%	35.04g 44.96%			31.97g 40.59%	29.26g				
Küllastunud rasvhapped	9.67g 12.26%	3.17g 4.00%	4.34g 5.56%	3.12g 3.90%	5.62g 7.21%			5.18g 6.58%	6.32g				
Valgud	23.30g 13.13%	22.00g 12.33%	33.86g 19.26%	21.83g 12.15%	21.09g 12.03%			24.42g 13.77%	23.21g				
Süsivesikud	68.08g 38.37%	86.99g 48.77%	72.95g 41.48%	80.85g 44.99%	69.77g 39.79%			75.73g 42.72%	78.64g				
Kiudained	10.55g 2.97%	11.19g 3.14%	9.87g 2.81%	9.61g 2.67%	11.31g 3.23%			10.51g 2.96%	10.13g				

Süsivesikud kokku	78.63g 41.35%	98.19g 51.90%	82.81g 44.29%	90.46g 47.67%	81.08g 43.01%			86.24g 0.00%	47.91g			
Sool	0.71g	0.82g	0.93g	0.64g	0.97g			0.81g 0.00%	0.74g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	131.22g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis				20.00g				4.00g	2.22g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha	42.77g				42.77g					167.89g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	11.77g	16.58g	15.18g	16.58g	15.44g			15.11g	12.04g		15.0g	
10.-12.klass									9			Päevas
Energia	849kcal 3553kj	845kcal 3537kj	858kcal 3588kj	831kcal 3479kj	863kcal 3611kj			849kcal 3554kj	775kcal 3241kj			
Rasvad	41.90g 44.41%	34.22g 36.43%	33.73g 35.40%	37.87g 41.00%	42.65g 44.47%			38.08g 40.36%	33.03g			
Küllastunud rasvhapped	14.08g 14.92%	7.71g 8.20%	8.64g 9.06%	7.64g 8.27%	9.95g 10.38%			9.60g 10.18%	9.48g			
Valgud	27.25g 12.83%	25.47g 12.05%	37.13g 17.32%	24.64g 11.85%	25.34g 11.74%			27.97g 13.18%	25.69g			
Süsivesikud	83.87g 39.51%	101.64g 48.09%	94.38g 44.02%	91.90g 44.22%	86.57g 40.12%			91.67g 43.19%	87.46g			
Kiudained	13.79g 3.25%	14.46g 3.42%	13.95g 3.25%	12.20g 2.93%	15.83g 3.67%			14.05g 3.31%	12.41g			
Süsivesikud kokku	97.65g 42.75%	116.10g 51.51%	108.33g 47.28%	104.10g 47.15%	102.40g 43.79%			105.72g 0.00%	58.73g			
Sool	1.00g	1.22g	1.41g	0.92g	1.45g			1.20g 0.00%	1.07g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g	134.15g			150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis				20.00g				4.00g	2.22g	20.00g		20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												
Liha	51.32g				51.32g					189.15g	100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	13.33g	18.95g	17.72g	18.95g	18.52g			17.49g	13.60g			15.0g