

Nädala menüü

	Esmaspäev 07.09.2026	Teisipäev 08.09.2026	Kolmapäev 09.09.2026	Neljapäev 10.09.2026	Reede 11.09.2026
Lõunasöök	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) Puuviljad Leib 20 (1) Piim 150 (2) Koolipiim (2)	Köögiviljasupp 200/250/300 (2, 1, 8, 10) Kohupiimakreem kisselliga 80-80/100-100/100-100 (2) Puuviljad Leib 20 (1) Sepik 10 Piim 150 (2) Koolipiim (2)	Keedetud makaronid 100/150/200 (1, 3) Paneeritud kala (4, 1, 11) Külm kaste kalale 70/100/100 (2, 11, 3) Salativalik 80/100/120 (2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8) Puuviljad Leib 20 (1) Piim 150 (2) Koolipiim (2)	Borš 200/300/400 (11, 2) Hapukoor 30 (2) Köögiviljad (10) Puuviljad Leib 20 (1) Sepik 10 Piim 150 (2) Koolipiim (2)	Kartuli-tangupuder (1, 8, 10) Salativalik 80/100/120 (2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8) Puuviljad 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	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine
1,-3,klass									8
Energia	626.5kcal 2621.5kj	562.2kcal 2352.4kj	647.1kcal 2707.3kj	637.3kcal 2666.6kj	553.1kcal 2314.1kj			605.3kcal 2532.4kj	597.4kcal 2499.6kj
Rasvad	31.2g 44.83%	25.0g 40.05%	21.5g 29.97%	27.4g 38.64%	20.7g 33.65%			25.2g 37.43%	24.2g
Küllastunud rasvhapped	3.3g 4.74%	4.6g 7.33%	3.0g 4.18%	9.5g 13.35%	1.0g 1.57%			4.3g 6.34%	4.1g
Valgud	22.6g 14.40%	25.7g 18.28%	37.9g 23.42%	22.9g 14.35%	24.7g 17.84%			26.7g 17.68%	25.6g
Süsivesikud	59.9g 38.26%	55.2g 39.27%	72.5g 44.83%	68.6g 43.03%	63.9g 46.24%			64.0g 42.33%	65.3g
Kiudained	7.8g 2.50%	6.7g 2.40%	5.7g 1.77%	12.7g 3.99%	6.3g 2.28%			7.9g 2.60%	8.0g
Süsivesikud kokku	67.8g 40.76%	61.9g 41.67%	78.3g 46.61%	81.3g 47.02%	70.2g 48.51%			71.9g 0.00%	44.9g
Sool	1.0g	0.7g	0.8g	1.6g	0.6g			0.9g 0.00%	0.8g
Köögiviljad ja kaunviljad	121.4g	120.3g	122.2g	189.5g	125.8g			135.8g	134.5g
Puuviljad-marjad	70.8g	72.0g	72.8g	80.3g	74.7g			74.1g	70.1g
Vedelad piimatooted	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g			150.0g	150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook		14.0g						2.8g	5.9g
Kala, mereannid			120.0g						
Liha	57.4g			34.9g					
Koka poolt lisatav suhkur		5.0g		1.7g	4.6g			2.3g	1.6g
Koka poolt lisatav sool	0.4g	0.4g	0.5g	0.3g	0.3g			0.4g	0.3g

Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	11.2g	10.5g	5.8g	7.5g	12.2g			9.4g	8.0g
4,-9.klass									8
Energia	735.1kcal 3075.6kj	727.6kcal 3044.3kj	710.2kcal 2971.6kj	757.9kcal 3170.9kj	716.2kcal 2996.7kj			729.4kcal 3051.8kj	731.9kcal 3062.2kj
Rasvad	40.2g 49.17%	32.3g 39.90%	21.9g 27.76%	34.8g 41.36%	25.2g 31.63%			30.9g 38.11%	29.6g
Küllastunud rasvhapped	4.4g 5.36%	5.7g 7.08%	3.1g 3.89%	12.2g 14.49%	1.3g 1.59%			5.3g 6.58%	5.2g
Valgud	26.5g 14.43%	32.3g 17.77%	40.0g 22.52%	26.8g 14.17%	31.3g 17.47%			31.4g 17.23%	31.4g
Süsivesikud	62.6g 34.06%	71.2g 39.16%	83.8g 47.20%	77.2g 40.74%	85.9g 47.97%			76.1g 41.78%	79.4g
Kiudained	8.6g 2.34%	11.5g 3.17%	8.9g 2.52%	14.1g 3.73%	10.5g 2.93%			10.7g 2.95%	11.2g
Süsivesikud kokku	71.2g 36.40%	82.8g 42.33%	92.8g 49.72%	91.3g 44.47%	96.4g 50.90%			86.9g 0.00%	54.3g
Sool	1.1g	1.3g	1.2g	1.8g	1.2g			1.3g 0.00%	1.2g
Köögiviljad ja kaunviljad	151.7g	168.4g	122.2g	217.3g	130.7g			158.1g	161.9g
Puuviljad-marjad	70.8g	72.0g	72.8g	80.3g	74.7g			74.1g	70.1g
Vedelad piimatooted	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g			150.0g	150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook		14.0g						2.8g	5.9g
Kala, mereannid			120.0g						
Liha	76.6g			48.9g					
Koka poolt lisatav suhkur		5.0g		2.3g	4.6g			2.4g	1.7g
Koka poolt lisatav sool	0.5g	0.5g	0.5g	0.4g	0.4g			0.5g	0.4g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	14.9g	14.7g	5.8g	10.5g	15.3g			12.2g	10.4g
10.-12.klass									8
Energia	811.6kcal 3395.6kj	828.7kcal 3467.3kj	850.7kcal 3559.3kj	873.6kcal 3654.9kj	856.3kcal 3582.8kj			844.2kcal 3532.0kj	839.9kcal 3514.0kj
Rasvad	42.5g 47.18%	38.2g 41.50%	26.6g 28.16%	40.3g 41.54%	31.7g 33.29%			35.9g 38.25%	33.8g
Küllastunud rasvhapped	8.4g 9.36%	10.4g 11.25%	7.3g 7.75%	16.9g 17.44%	5.6g 5.86%			9.7g 10.37%	8.1g
Valgud	28.0g 13.78%	35.6g 17.20%	43.4g 20.40%	30.6g 14.00%	36.4g 16.98%			34.8g 16.48%	34.7g
Süsivesikud	74.3g 36.61%	78.7g 37.99%	104.0g 48.91%	88.8g 40.67%	100.2g 46.79%			89.2g 42.28%	92.7g
Kiudained	9.8g 2.42%	13.7g 3.30%	10.8g 2.54%	16.6g 3.80%	12.6g 2.94%			12.7g 3.01%	13.1g
Süsivesikud kokku	84.1g 39.04%	92.4g 41.29%	114.8g 51.44%	105.4g 44.47%	112.7g 49.73%			101.9g 0.00%	63.7g
Sool	1.3g	1.6g	1.5g	2.2g	1.4g			1.6g 0.00%	1.5g
Köögiviljad ja kaunviljad	151.7g	192.5g	122.2g	231.1g	135.7g			166.7g	170.1g
Puuviljad-marjad	70.8g	72.0g	72.8g	80.3g	74.7g			74.1g	70.1g
Vedelad piimatooted	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g			150.0g	150.0g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook		14.0g						2.8g	5.9g

Kala, mereannid			120.0g						
Liha	76.6g			55.9g					
Koka poolt lisatav suhkur		5.0g		2.7g	4.6g			2.5g	1.7g
Koka poolt lisatav sool	0.6g	0.6g	0.6g	0.5g	0.5g			0.5g	0.5g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	14.9g	16.8g	7.7g	12.0g	18.3g			14.0g	12.0g