

Nädala menüü

	Esmaspäev 28.09.2026	Teisipäev 29.09.2026	Kolmapäev 30.09.2026	Neljäpäev 01.10.2026	Reede 02.10.2026
Lõunasöök	Keedetud makaronid 100/150/200 (1, 3) Bolognese (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)	Kala-köögiviljasupp 200/250/300 (4, 1, 3, 10, 2) Piimakissell 100/120/120 (2) Moos 20 Puuviljad Leib 20 (1) Sepik 10 Piim 150 (2) Koolipiim (2)	Seljanka (11, 1, 8, 10) Hapukoor 30 (2) Köögiviljad (10) Puuviljad Leib 20 (1) Sepik 10 Piim 150 (2) Koolipiim (2)	Kartulipüree 100/150/200 (2) Ahjukana Vahukoore kaste (2, 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)	Keedetud tatar 80/120/150 Kanalihakaste 150/200/200 (1, 2, 8, 10) Salativalik 80/100/120 (2, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 10, 1, 8) 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	Neljäpäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine
1,-3,klass									10
Energia	643.0kcal 2690.5kj	600.1kcal 2511.0kj	591.8kcal 2476.2kj	638.7kcal 2672.2kj	597.4kcal 2499.4kj			614.2kcal 2569.9kj	679.3kcal 2842.3kj
Rasvad	26.5g 37.05%	14.1g 21.22%	31.5g 47.91%	35.4g 49.89%	19.2g 28.95%			25.3g 37.16%	25.8g
Küllastunud rasvhapped	1.0g 1.41%	0.8g 1.16%	7.1g 10.77%	11.9g 16.82%	6.5g 9.77%			5.5g 8.00%	8.8g
Valgud	26.9g 16.72%	23.5g 15.69%	20.4g 13.77%	31.6g 19.78%	30.7g 20.53%			26.6g 17.33%	27.7g

Süsivesikud	70.0g 43.51%	88.6g 59.02%	51.9g 35.10%	45.2g 28.32%	70.0g 46.87%			65.1g 42.43%	78.5g
Kiudained	8.7g 2.72%	12.2g 4.07%	9.5g 3.21%	6.4g 2.01%	10.9g 3.66%			9.6g 3.11%	11.0g
Süsivesikud kokku	78.7g 46.23%	100.8g 63.09%	61.4g 38.32%	51.6g 30.33%	80.9g 50.53%			74.7g 0.00%	37.3g
Sool	1.2g	1.4g	1.0g	0.7g	1.3g			1.1g 0.00%	1.2g
Köögiviljad ja kaunviljad	122.5g	107.2g	135.7g	121.7g	131.9g			123.8g	122.9g
Puuviljad-marjad	72.5g	84.2g	75.2g	70.8g	78.5g			76.2g	77.8g
Vedelad piimatooted	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g			150.0g	188.4g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis		20.0g						4.0g	4.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook								0.0g	
Kala, mereannid		35.1g							
Liha	64.0g								
Koka poolt lisatav suhkur	4.1g	5.0g	0.3g	1.1g	2.9g			2.7g	2.4g
Koka poolt lisatav sool	0.5g	0.3g	0.2g	0.3g	0.4g			0.3g	0.4g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	11.6g	6.7g	6.1g	12.5g	2.9g			7.9g	6.6g
4,-9,klass									10
Energia	701.7kcal 2936.1kj	701.0kcal 2933.0kj	717.8kcal 3003.4kj	727.5kcal 3044.0kj	672.2kcal 2812.5kj			704.1kcal 2945.8kj	748.6kcal 3132.3kj
Rasvad	30.4g 38.94%	17.6g 22.57%	40.8g 51.18%	38.0g 46.97%	23.8g 31.85%			30.1g 38.49%	29.5g
Küllastunud rasvhapped	1.0g 1.35%	1.0g 1.27%	8.9g 11.19%	13.5g 16.67%	8.6g 11.46%			6.6g 8.43%	10.1g
Valgud	31.1g 17.72%	28.0g 15.99%	24.1g 13.42%	33.8g 18.61%	35.9g 21.33%			30.6g 17.37%	30.6g
Süsivesikud	71.5g 40.75%	100.5g 57.37%	58.3g 32.47%	57.8g 31.77%	73.1g 43.48%			72.2g 41.04%	84.2g
Kiudained	9.1g 2.60%	14.3g 4.07%	10.5g 2.93%	9.6g 2.64%	11.2g 3.33%			10.9g 3.11%	12.0g

Süsivesikud kokku	80.6g 43.34%	114.8g 61.44%	68.8g 35.39%	67.4g 34.42%	84.3g 46.81%			83.2g 0.00%	41.6g
Sool	1.3g	1.6g	1.1g	1.2g	1.3g			1.3g 0.00%	1.4g
Köögiviljad ja kaunviljad	148.9g	150.1g	159.6g	121.7g	135.6g			143.2g	138.4g
Puuviljad-marjad	72.5g	84.2g	75.2g	70.8g	78.5g			76.2g	77.8g
Vedelad piimatooted	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g			150.0g	188.4g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis		20.0g						4.0g	4.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook								0.0g	
Kala, mereannid		49.2g							
Liha	85.4g								
Koka poolt lisatav suhkur	4.3g	5.0g	0.4g	1.1g	2.9g			2.8g	2.4g
Koka poolt lisatav sool	0.6g	0.5g	0.2g	0.4g	0.4g			0.4g	0.4g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	12.2g	9.3g	8.5g	12.5g	3.8g			9.3g	7.4g
10.-12.klass									10
Energia	824.9kcal 3451.5kj	821.6kcal 3437.7kj	825.5kcal 3454.0kj	847.3kcal 3545.2kj	760.9kcal 3183.4kj			816.0kcal 3414.3kj	863.9kcal 3614.5kj
Rasvad	36.2g 39.51%	22.1g 24.20%	47.1g 51.36%	44.6g 47.37%	26.5g 31.30%			35.3g 38.93%	33.6g
Küllastunud rasvhapped	5.4g 5.87%	5.2g 5.71%	13.2g 14.36%	20.3g 21.57%	12.7g 15.00%			11.4g 12.52%	12.8g
Valgud	33.5g 16.23%	32.3g 15.74%	27.2g 13.18%	35.5g 16.77%	38.2g 20.08%			33.3g 16.35%	34.5g
Süsivesikud	85.9g 41.66%	114.7g 55.86%	67.0g 32.46%	70.1g 33.11%	85.8g 45.10%			84.7g 41.53%	98.8g
Kiudained	10.7g 2.59%	17.2g 4.19%	12.4g 2.99%	11.7g 2.75%	13.4g 3.52%			13.1g 3.20%	14.2g
Süsivesikud kokku	96.6g 44.25%	132.0g 60.05%	79.4g 35.46%	81.8g 35.87%	99.2g 48.62%			97.8g 0.00%	48.9g
Sool	1.5g	1.9g	1.3g	1.5g	1.6g			1.6g 0.00%	1.6g

Köögiviljad ja kaunviljad	148.9g	171.5g	171.5g	121.7g	135.6g			149.8g	146.8g
Puuviljad-marjad	72.5g	84.2g	75.2g	70.8g	78.5g			76.2g	77.8g
Vedelad piimatooted	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g			150.0g	219.2g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis		20.0g						4.0g	4.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook								0.0g	
Kala, mereannid		56.2g							
Liha	85.4g								
Koka poolt lisatav suhkur	4.3g	5.0g	0.5g	1.1g	2.9g			2.8g	2.5g
Koka poolt lisatav sool	0.7g	0.6g	0.2g	0.5g	0.5g			0.5g	0.5g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	15.4g	10.7g	9.7g	15.0g	3.8g			10.9g	8.2g