Nädala menüü

	Esmaspäev 02.11.2026	Teisipäev 03.11.2026	Kolmapäev 04.11.2026	Neljapäev 05.11.2026	Reede 06.11.2026
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga 300g, 250g, 200g (1, 3) Salativalik 80/100/120 100g, 100g, 100g (2, 10, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 1, 8) Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)	Hernesupp 200/250/300 400g, 350g, 250g (1, 8, 10) Köögiviljad 120g, 120g, 120g (10) Puuviljad 70g, 70g, 70g Müsli 150g, 150g, 100g Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)	Keedetud kartul 100/150/200 200g, 150g, 150g Värskekapsahautis lihavaba 150/150/200 200g, 200g, 150g (1) Salativalik 80/100/120 100g, 100g, 100g (2, 10, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 1, 8) Puuviljad 70g, 70g, 70g Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)	Kalarassolnik 400g, 350g, 250g (4, 11, 1) Tarretis 150g, 150g, 150g Vahukoorekreem 30 20g, 20g, 20g (2) Köögiviljad 120g, 120g, 120g (10) Puuvili 70g, 70g, 70g Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Sepik 10 40g, 30g, 30g Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)	Riis keedetud 100/120/150 200g, 150g, 150g Kanalihakaste 150/200/200 200g, 200g, 150g (1, 2, 8, 10) Salativalik 80/100/120 100g, 100g, 100g (2, 10, 11, 3, 4, 6, 7, 9, 14, 1, 8) Puuviljad 70g, 70g, 70g Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine
1,-3,klass									5
Energia	**603.9kcal 2526.7kj**	**571.1kcal 2389.6kj**	**646.2kcal 2703.9kj**	**621.9kcal 2602.1kj**	**647.7kcal 2709.9kj**			**618.2kcal 2586.5kj**	618.2kcal 2586.5kj

Rasvad	**18.7g** 27.84%	**13.0g** 20.46%	**18.5g** 25.83%	**15.0g** 21.64%	**17.7g** 24.62%			**16.6g** 24.14%	16.6g
Küllastunud rasvhapped	0.3g 0.52%	0.5g 0.84%	1.1g 1.59%	3.7g 5.38%	3.0g 4.10%			1.7g 2.53%	1.7g
Valgud	**24.5g** 16.22%	**30.1g** 21.07%	**17.6g** 10.90%	**33.2g** 21.36%	**29.5g** 18.21%			**27.0g** 17.46%	27.0g
Süsivesikud	**82.1g** 54.37%	**75.7g** 53.00%	**95.5g** 59.08%	**82.5g** 53.03%	**86.2g** 53.24%			**84.4g** 54.61%	84.4g
Kiudained	**4.7g** 1.57%	**15.6g** 5.46%	**13.5g** 4.19%	**12.3g** 3.97%	**12.7g** 3.93%			**11.8g** 3.82%	11.8g
Süsivesikud kokku	**86.8g** 55.94%	**91.3g** 58.47%	**109.0g** 63.27%	**94.8g** 57.00%	**98.9g** 57.17%			**96.2g** 0.00%	96.2g
Sool	0.8g	0.9g	1.4g	1.3g	1.2g			1.1g 0.00%	1.1g
Köögiviljad ja kaunviljad		123.7g	128.3g	121.0g	127.6g			100.1g	100.1g
Puuviljad-marjad	70.0g	70.6g	78.9g	70.6g	70.6g			72.1g	72.1g
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				29.8g				6.0g	6.0g
Kala, mereannid				61.1g					
Liha	53.2g	36.7g							
Koka poolt lisatav suhkur			4.0g	3.8g				1.6g	1.6g
Koka poolt lisatav sool	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g	0.4g			0.3g	0.3g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.0g		11.9g		6.2g			4.0g	4.0g
4,-9,klass									5
Energia	**703.6kcal 2944.0kj**	**732.5kcal 3065.0kj**	**699.2kcal 2925.6kj**	**710.6kcal 2973.0kj**	**703.6kcal 2943.8kj**			**709.9kcal 2970.3kj**	709.9kcal 2970.3kj
Rasvad	**22.3g** 28.55%	**16.9g** 20.77%	**21.6g** 27.80%	**16.3g** 20.60%	**20.4g** 26.14%			**19.5g** 24.72%	19.5g
Küllastunud rasvhapped	0.4g 0.54%	0.7g 0.86%	1.4g 1.76%	3.8g 4.78%	3.8g 4.84%			2.0g 2.55%	2.0g

Valgud	**28.8g** 16.39%	**38.7g** 21.12%	**18.4g** 10.55%	**39.2g** 22.07%	**34.5g** 19.64%			**31.9g** 17.99%	31.9g
Süsivesikud	**94.2g** 53.54%	**96.6g** 52.76%	**100.6g** 57.53%	**94.7g** 53.33%	**88.9g** 50.56%			**95.0g** 53.52%	95.0g
Kiudained	**5.4g** 1.52%	**19.6g** 5.36%	**14.4g** 4.12%	**14.2g** 4.00%	**12.9g** 3.67%			**13.3g** 3.75%	13.3g
Süsivesikud kokku	**99.5g** 55.06%	**116.2g** 58.11%	**115.0g** 61.65%	**109.0g** 57.33%	**101.8g** 54.22%			**108.3g** 0.00%	108.3g
Sool	0.9g	1.0g	1.5g	1.4g	1.3g			1.2g 0.00%	1.2g
Köögiviljad ja kaunviljad		150.6g	145.5g	147.8g	127.6g			114.3g	114.3g
Puuviljad-marjad	70.0g	70.6g	78.9g	70.6g	70.6g			72.1g	72.1g
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				29.8g				6.0g	6.0g
Kala, mereannid				85.6g					
Liha	66.5g	51.3g							
Koka poolt lisatav suhkur			4.0g	4.6g				1.7g	1.7g
Koka poolt lisatav sool	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g			0.4g	0.4g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.5g		14.9g		7.2g			4.9g	4.9g
10.-12.klass									5
Energia	**837.5kcal 3503.9kj**	**822.0kcal 3439.2kj**	**810.1kcal 3389.7kj**	**820.7kcal 3434.0kj**	**826.4kcal 3457.7kj**			**823.4kcal 3444.9kj**	823.4kcal 3444.9kj
Rasvad	**28.3g** 30.42%	**19.9g** 21.83%	**24.1g** 26.82%	**19.7g** 21.57%	**23.8g** 25.97%			**23.2g** 25.35%	23.2g
Küllastunud rasvhapped	4.6g 4.91%	4.9g 5.31%	5.5g 6.06%	7.9g 8.69%	7.9g 8.65%			6.1g 6.72%	6.1g
Valgud	**33.5g** 16.01%	**42.9g** 20.89%	**21.0g** 10.36%	**44.1g** 21.49%	**36.7g** 17.77%			**35.6g** 17.33%	35.6g
Süsivesikud	**108.8g** 51.96%	**106.4g** 51.77%	**118.7g** 58.59%	**108.4g** 52.82%	**108.3g** 52.42%			**110.1g** 53.52%	110.1g

Kiudained	**6.7g** 1.61%	**22.6g** 5.50%	**17.1g** 4.23%	**16.9g** 4.12%	**15.8g** 3.84%			**15.8g** 3.85%	15.8g
Süsivesikud kokku	**115.5g** 53.57%	**129.0g** 57.27%	**135.8g** 62.82%	**125.3g** 56.94%	**124.2g** 56.26%			**126.0g** 0.00%	126.0g
Sool	1.1g	1.2g	1.8g	1.8g	1.5g			1.5g 0.00%	1.5g
Köögiviljad ja kaunviljad		164.1g	145.5g	161.1g	127.6g			119.7g	119.7g
Puuviljad-marjad	70.0g	70.6g	78.9g	70.6g	70.6g			72.1g	72.1g
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				29.8g				6.0g	6.0g
Kala, mereannid				97.8g					
Liha	79.8g	58.7g							
Koka poolt lisatav suhkur			4.0g	5.0g				1.8g	1.8g
Koka poolt lisatav sool	0.5g	0.5g	0.4g	0.5g	0.5g			0.5g	0.5g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	3.0g		14.9g		8.1g			5.2g	5.2g