Nädala menüü

	Esmaspäev 09.11.2026	Teisipäev 10.11.2026	Kolmapäev 11.11.2026	Neljapäev 12.11.2026	Reede 13.11.2026
Lõunasöök	Keedetud kartul 100/150/200 200g, 150g, 150g Hakklihakaste 150/200/200 200g, 200g, 150g (2, 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)	Köögiviljasupp 200/250/300 400g, 350g, 250g (2, 1, 8, 10) Kohupiimakreem kisselliga 80-80/100-100/100-100 200g, 200g, 200g (2) Puuviljad 70g, 70g, 70g Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Sepik 10 40g, 30g, 30g Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)	Keedetud makaronid 100/150/200 200g, 150g, 150g (1, 3) Paneeritud kala 100g, 100g, 100g (4, 1, 11) Külm kaste kalale 70/100/100 50g, 50g, 50g (2, 11, 3) 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 (1) Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)	BorŠ› 200/300/400 400g, 350g, 250g (11, 2) Hapukoor 30 50g, 50g, 40g (2) Puuviljad 70g, 70g, 70g Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Sepik 10 40g, 30g, 30g Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)	Kartuli-tangupuder 300g, 250g, 200g (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									10
Energia	**627.0kcal 2623.3kj**	**624.6kcal 2613.5kj**	**591.8kcal 2476.1kj**	**584.3kcal 2444.7kj**	**616.8kcal 2580.8kj**			**608.9kcal 2547.7kj**	613.5kcal 2567.1kj

Rasvad	**27.6g** 39.67%	**15.9g** 22.87%	**26.3g** 39.96%	**27.9g** 42.97%	**27.0g** 39.44%			**24.9g** 36.86%	20.8g
Küllastunud rasvhapped	5.2g 7.45%	3.9g 5.68%	3.3g 5.01%	7.5g 11.62%	0.9g 1.38%			4.2g 6.18%	3.0g
Valgud	**24.7g** 15.78%	**29.9g** 19.15%	**32.0g** 21.65%	**24.2g** 16.57%	**15.3g** 9.94%			**25.2g** 16.58%	26.1g
Süsivesikud	**65.0g** 41.46%	**84.4g** 54.03%	**54.0g** 36.48%	**54.1g** 37.06%	**72.3g** 46.89%			**66.0g** 43.32%	75.2g
Kiudained	**9.7g** 3.09%	**12.4g** 3.96%	**5.7g** 1.91%	**9.9g** 3.40%	**11.5g** 3.73%			**9.8g** 3.23%	10.8g
Süsivesikud kokku	**74.7g** 44.55%	**96.7g** 57.99%	**59.6g** 38.39%	**64.1g** 40.46%	**83.8g** 50.62%			**75.8g** 0.00%	37.9g
Sool	1.1g	1.2g	0.6g	1.8g	1.4g			1.2g 0.00%	1.2g
Köögiviljad ja kaunviljad	127.8g	123.7g	148.8g	130.5g	125.0g			131.2g	115.6g
Puuviljad-marjad	70.6g	70.6g	70.6g	70.6g	70.6g			70.6g	71.4g
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		20.2g						4.0g	5.0g
Kala, mereannid			102.0g						
Liha	43.6g				1.7g				
Koka poolt lisatav suhkur		4.0g		1.8g	2.0g			1.6g	1.6g
Koka poolt lisatav sool	0.4g	0.3g	0.4g	0.3g	0.3g			0.3g	0.3g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	9.0g	2.1g	10.7g	9.2g	9.9g			8.2g	6.1g
4,-9,klass									10
Energia	**721.7kcal 3019.7kj**	**709.2kcal 2967.1kj**	**700.5kcal 2931.0kj**	**701.9kcal 2936.8kj**	**704.1kcal 2945.8kj**			**707.5kcal 2960.1kj**	708.7kcal 2965.2kj
Rasvad	**34.9g** 43.54%	**18.6g** 23.63%	**26.9g** 34.55%	**35.7g** 45.77%	**32.3g** 41.31%			**29.7g** 37.79%	24.6g
Küllastunud rasvhapped	6.9g 8.55%	4.6g 5.79%	3.4g 4.37%	9.5g 12.24%	1.1g 1.46%			5.1g 6.49%	3.6g

Valgud	**28.9g** 16.04%	**34.1g** 19.23%	**35.6g** 20.35%	**29.0g** 16.53%	**16.5g** 9.38%			**28.8g** 16.31%	30.4g
Süsivesikud	**67.9g** 37.66%	**93.8g** 52.91%	**73.4g** 41.90%	**60.5g** 34.46%	**80.7g** 45.83%			**75.3g** 42.58%	85.1g
Kiudained	**10.0g** 2.77%	**15.0g** 4.24%	**11.2g** 3.19%	**11.4g** 3.24%	**12.3g** 3.48%			**12.0g** 3.39%	12.6g
Süsivesikud kokku	**77.9g** 40.43%	**108.8g** 57.15%	**84.6g** 45.10%	**71.8g** 37.70%	**92.9g** 49.31%			**87.2g** 0.00%	43.6g
Sool	1.1g	1.4g	1.4g	2.2g	1.5g			1.5g 0.00%	1.4g
Köögiviljad ja kaunviljad	137.8g	173.2g	148.8g	182.7g	127.0g			153.9g	134.1g
Puuviljad-marjad	70.6g	70.6g	70.6g	70.6g	70.6g			70.6g	71.4g
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		20.2g						4.0g	5.0g
Kala, mereannid			102.0g						
Liha	58.1g				2.1g				
Koka poolt lisatav suhkur		4.0g		2.6g	2.0g			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	12.1g	2.9g	10.7g	12.8g	12.4g			10.2g	7.5g
10.-12.klass									10
Energia	**800.4kcal 3349.1kj**	**808.3kcal 3381.7kj**	**842.2kcal 3523.7kj**	**816.1kcal 3414.6kj**	**843.2kcal 3527.8kj**			**822.0kcal 3439.4kj**	822.7kcal 3442.1kj
Rasvad	**37.3g** 41.97%	**22.6g** 25.17%	**33.2g** 35.47%	**41.3g** 45.59%	**40.0g** 42.74%			**34.9g** 38.21%	29.0g
Küllastunud rasvhapped	10.9g 12.31%	9.0g 10.00%	7.8g 8.30%	13.9g 15.32%	5.4g 5.78%			9.4g 10.29%	7.8g
Valgud	**30.5g** 15.25%	**37.6g** 18.61%	**38.5g** 18.31%	**33.1g** 16.24%	**18.6g** 8.83%			**31.7g** 15.42%	33.7g
Süsivesikud	**79.6g** 39.76%	**104.7g** 51.79%	**90.5g** 43.00%	**71.0g** 34.78%	**94.8g** 44.95%			**88.1g** 42.87%	99.1g

Kiudained	**12.1g** 3.03%	**17.9g** 4.43%	**13.5g** 3.22%	**13.8g** 3.39%	**14.7g** 3.48%			**14.4g** 3.51%	15.1g
Süsivesikud kokku	**91.7g** 42.78%	**122.5g** 56.22%	**104.1g** 46.22%	**84.8g** 38.17%	**109.4g** 48.43%			**102.5g** 0.00%	51.3g
Sool	1.4g	1.7g	1.7g	2.6g	1.8g			1.8g 0.00%	1.7g
Köögiviljad ja kaunviljad	137.8g	197.9g	148.8g	208.8g	129.0g			164.5g	142.1g
Puuviljad-marjad	70.6g	70.6g	70.6g	70.6g	70.6g			70.6g	71.4g
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		20.2g						4.0g	5.0g
Kala, mereannid			102.0g						
Liha	58.1g				2.5g				
Koka poolt lisatav suhkur		4.0g		2.9g	2.0g			1.8g	1.8g
Koka poolt lisatav sool	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g			0.5g	0.5g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	12.1g	3.3g	14.3g	14.7g	14.9g			11.8g	8.5g