Nädala menüü

	Esmaspäev 16.11.2026	Teisipäev 17.11.2026	Kolmapäev 18.11.2026	Neljapäev 19.11.2026	Reede 20.11.2026
Lõunasöök	Tatar kanalihaga 300g, 300g, 250g (11, 2) 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)	Värskekapsasupp 400g, 350g, 250g Hapukoor 30 50g, 50g, 40g (2) Marjakissell 120 150g, 150g, 150g Vahukoor 20 20g, 20g, 20g (2) Puuviljad 70g, 70g, 70g Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)	Keedetud kartul 100/150/200 200g, 150g, 150g Kalakaste 150/200/200 200g, 200g, 150g (2, 4, 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)	Hakklihasupp 200/250/300 400g, 350g, 250g (1, 8, 10) Hapukoor 30 50g, 50g, 40g (2) Köögiviljad 120g, 120g, 120g (10) Puuviljad 70g, 70g, 70g Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Sepik 10 40g, 30g, 30g Piim 150 150g (2) Koolipiim 150g, 150g (2)	Ahjukartul 100/150/200 200g, 150g, 150g Köögiviljaraguu lihaga 300g, 300g, 250g (11, 2) Puuviljad 70g, 70g, 70g Leib 20 40g, 30g, 30g (1) Piim 150 150g, 150g (2) Koolipiim 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	**629.7kcal 2634.7kj**	**607.9kcal 2543.5kj**	**638.6kcal 2671.8kj**	**615.3kcal 2574.2kj**	**640.7kcal 2680.6kj**			**626.4kcal 2621.0kj**	617.7kcal 2584.3kj
Rasvad	**20.6g** 29.38%	**29.9g** 44.32%	**24.5g** 34.53%	**30.6g** 44.72%	**24.6g** 34.61%			**26.0g** 37.44%	25.5g

Küllastunud rasvhapped	1.7g 2.47%	11.6g 17.15%	4.2g 5.86%	6.9g 10.14%	3.9g 5.49%			5.7g 8.14%	4.9g
Valgud	**28.3g** 18.00%	**19.9g** 13.09%	**28.8g** 18.05%	**22.9g** 14.89%	**22.4g** 14.01%			**24.5g** 15.64%	24.9g
Süsivesikud	**76.8g** 48.77%	**59.1g** 38.87%	**71.1g** 44.56%	**57.0g** 37.08%	**74.0g** 46.18%			**67.6g** 43.19%	66.8g
Kiudained	**12.1g** 3.85%	**11.3g** 3.72%	**9.1g** 2.85%	**10.2g** 3.31%	**16.7g** 5.20%			**11.9g** 3.79%	10.9g
Süsivesikud kokku	**88.9g** 52.62%	**70.4g** 42.59%	**80.2g** 47.41%	**67.2g** 40.39%	**90.6g** 51.38%			**79.5g** 0.00%	39.7g
Sool	1.4g	1.5g	1.1g	1.3g	1.4g			1.3g 0.00%	1.3g
Köögiviljad ja kaunviljad	121.9g	128.1g	126.1g	167.5g	235.1g			155.7g	143.4g
Puuviljad-marjad	70.6g	70.6g	70.6g	77.8g	70.6g			72.0g	71.3g
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			1.9g					0.4g	2.2g
Kala, mereannid			74.9g						
Liha				42.7g	46.6g				
Koka poolt lisatav suhkur	4.4g	4.8g	3.8g	1.8g				3.0g	2.3g
Koka poolt lisatav sool	0.3g	0.3g	0.4g	0.3g	0.3g			0.3g	0.3g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	11.3g	9.5g	9.9g	7.6g	11.7g			10.0g	9.1g
4,-9,klass									10
Energia	**701.5kcal 2935.0kj**	**705.0kcal 2949.7kj**	**711.0kcal 2974.7kj**	**735.0kcal 3075.2kj**	**704.2kcal 2946.3kj**			**711.3kcal 2976.2kj**	709.4kcal 2968.1kj
Rasvad	**22.4g** 28.70%	**36.3g** 46.38%	**29.9g** 37.86%	**39.3g** 48.18%	**28.9g** 37.00%			**31.4g** 39.72%	30.5g
Küllastunud rasvhapped	2.0g 2.55%	13.5g 17.27%	5.4g 6.89%	8.7g 10.64%	8.7g 11.11%			7.7g 9.71%	6.4g
Valgud	**32.6g** 18.58%	**23.6g** 13.40%	**33.8g** 18.99%	**27.0g** 14.67%	**24.6g** 13.98%			**28.3g** 15.93%	28.6g

Süsivesikud	**85.8g** 48.94%	**64.5g** 36.57%	**72.1g** 40.54%	**63.0g** 34.28%	**77.1g** 43.80%			**72.5g** 40.78%	73.9g
Kiudained	**13.2g** 3.78%	**12.9g** 3.65%	**9.3g** 2.61%	**10.5g** 2.87%	**18.4g** 5.22%			**12.9g** 3.62%	12.4g
Süsivesikud kokku	**99.1g** 52.72%	**77.3g** 40.22%	**81.3g** 43.15%	**73.5g** 37.15%	**95.5g** 49.02%			**85.4g** 0.00%	42.7g
Sool	1.5g	1.7g	1.1g	1.5g	1.6g			1.4g 0.00%	1.5g
Köögiviljad ja kaunviljad	121.9g	179.3g	132.4g	186.5g	293.9g			182.8g	168.4g
Puuviljad-marjad	70.6g	70.6g	70.6g	80.7g	70.6g			72.6g	71.6g
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			1.9g					0.4g	2.2g
Kala, mereannid			99.9g						
Liha				59.8g	58.2g				
Koka poolt lisatav suhkur	4.4g	4.8g	3.8g	2.6g				3.1g	2.4g
Koka poolt lisatav sool	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g			0.4g	0.4g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	12.3g	13.2g	12.8g	10.7g	11.7g			12.1g	11.2g
10.-12.klass									10
Energia	**818.3kcal 3423.7kj**	**803.2kcal 3360.4kj**	**802.4kcal 3357.1kj**	**850.2kcal 3557.4kj**	**863.4kcal 3612.6kj**			**827.5kcal 3462.2kj**	824.8kcal 3450.8kj
Rasvad	**26.6g** 29.23%	**41.0g** 45.95%	**32.3g** 36.28%	**45.5g** 48.14%	**35.2g** 36.67%			**36.1g** 39.31%	35.5g
Küllastunud rasvhapped	6.3g 6.95%	17.8g 19.97%	9.5g 10.67%	12.9g 13.67%	9.7g 10.16%			11.3g 12.26%	10.3g
Valgud	**37.6g** 18.36%	**26.5g** 13.21%	**35.7g** 17.77%	**30.7g** 14.44%	**29.5g** 13.65%			**32.0g** 15.47%	31.8g
Süsivesikud	**99.4g** 48.58%	**74.1g** 36.92%	**86.6g** 43.19%	**73.3g** 34.48%	**95.8g** 44.36%			**85.8g** 41.52%	87.0g
Kiudained	**15.7g** 3.83%	**15.7g** 3.92%	**11.0g** 2.75%	**12.5g** 2.94%	**23.0g** 5.32%			**15.6g** 3.77%	15.0g

Süsivesikud kokku	**115.0g** 52.41%	**89.9g** 40.84%	**97.7g** 45.94%	**85.8g** 37.42%	**118.7g** 49.69%			**101.4g** 0.00%	50.7g
Sool	1.8g	2.0g	1.3g	1.8g	2.0g			1.8g 0.00%	1.8g
Köögiviljad ja kaunviljad	121.9g	204.9g	132.4g	196.0g	352.7g			201.6g	183.0g
Puuviljad-marjad	70.6g	70.6g	70.6g	82.2g	70.6g			72.9g	71.7g
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			1.9g					0.4g	2.2g
Kala, mereannid			99.9g						
Liha				68.4g	69.8g				
Koka poolt lisatav suhkur	4.4g	4.8g	3.8g	2.9g				3.2g	2.5g
Koka poolt lisatav sool	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g			0.5g	0.5g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	13.3g	15.1g	12.8g	12.2g	15.6g			13.8g	12.8g