

Nädala menüü				
	Teisipäev 01.09.2026	Kolmapäev 02.09.2026	Neljapäev 03.09.2026	Reede 04.09.2026
Hommikusöök		10-viljapuder 150g (2)	Kaerahelbepuder 150g (1, 2)	Hirsihelbepuder 150g (2)
Lõunasöök		Makaronid/Spagetid 100/150g 100g, 80g (1, 2) Bolognese kaste 100g, 100g (2) Porgand 120g, 120g Mais 20g 120g, 120g Paprika 120g, 120g Leib 20g, 20g (1) Sepik 20g, 20g (1) õun 70g, 70g	Koorene kalasupp 210g, 200g (4, 2) Marjakissell kohupiimakreemiga 120g 100g, 100g (1, 2) Porgand 120g, 120g Kurk 120g, 120g Leib 20g, 20g (1) Sepik 20g, 20g (1) Maitsevesi 150g, 150g	Kana-sulajuustukaste 140g 100g, 100g (1, 2) Ahjukartul 100g, 80g Jääsalat 120g, 120g Kaalikas 120g, 120g Mar. kurk 10g, 10g Leib 20g, 20g (1) Sepik 20g, 20g (1) Maitsevesi 150g, 150g Melon 70g, 70g
Õhtuode		Soe võileib 50g (2, 1) Kakao piimaga 150g (2)	Kamajook 150g (2, 1) Tomatiga sai või leib 50g (1, 2)	Toorjuustu-porgandimääre sepik/leib 35g 50g (1, 3, 2) Tee 150g

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
Kool 1-3									3
Energia			731.29kcal 3059.71kj	655.93kcal 2744.42kj	509.21kcal 2130.54kj			632.14kcal 2644.89kj	632.14kcal 2644.89kj
Rasvad			22.66g 27.89%	20.59g 28.25%	9.17g 16.21%			17.47g 24.88%	17.47g
Küllastunud rasvhapped			10.86g 13.37%	10.45g 14.34%	3.71g 6.56%			8.34g 11.88%	8.34g
Valgud			29.84g 16.32%	29.24g 17.83%	24.84g 19.52%			27.97g 17.71%	27.97g
Süsivesikud			96.31g 52.68%	82.60g 50.37%	77.15g 60.60%			85.35g 54.02%	85.35g
Kiudained			11.38g 3.11%	11.64g 3.55%	9.36g 3.68%			10.79g 3.41%	10.79g
Süsivesikud kokku			107.69g 55.79%	94.24g 53.92%	86.50g 64.27%			96.14g 0.00%	96.10g
Sool			1.65g	1.25g	1.70g			1.53g 0.00%	1.53g
Köögiviljad ja kaunviljad			63.74g	66.87g	12.51g			47.70g	47.70g
Puuviljad-marjad			68.04g	100.01g	82.70g			83.59g	83.59g
Vedelad piimatooted			184.75g	208.69g	76.96g			156.80g	156.80g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid				42.68g					
Liha			53.55g						
Koka poolt lisatav suhkur			2.50g	10.78g	1.50g			4.93g	4.93g
Koka poolt lisatav sool			0.03g		0.10g			0.05g	0.05g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid					2.36g			0.79g	0.79g

Kool 4-9									3
Energia			454.44kcal 1901.37kj	373.67kcal 1563.43kj	316.90kcal 1325.93kj			381.67kcal 1596.91kj	381.67kcal 1596.91kj
Rasvad			12.39g 24.54%	12.05g 29.02%	5.49g 15.58%			9.98g 23.50%	9.98g
Küllastunud rasvhapped			4.75g 9.40%	5.69g 13.70%	1.88g 5.34%			4.11g 9.67%	4.11g
Valgud			16.78g 14.77%	16.89g 18.08%	17.89g 22.58%			17.19g 18.00%	17.19g
Süsivesikud			64.89g 57.12%	44.89g 48.06%	45.80g 57.81%			51.86g 54.30%	51.86g
Kiudained			8.11g 3.57%	9.06g 4.85%	6.39g 4.03%			7.85g 4.11%	7.85g
Süsivesikud kokku			73.00g 60.69%	53.95g 52.90%	52.18g 61.84%			59.71g 0.00%	59.67g
Sool			0.67g	0.65g	1.12g			0.81g 0.00%	0.81g
Köögililjad ja kaunviljad			63.74g	64.54g	8.33g			45.54g	45.54g
Puuviljad-marjad			68.04g	100.01g	82.70g			83.59g	83.59g
Vedelad piimatooted					16.39g			5.46g	5.46g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid				44.81g					
Liha			40.98g						
Koka poolt lisatav suhkur				3.28g				1.09g	1.09g
Koka poolt lisatav sool					0.13g			0.04g	0.04g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid					1.70g			0.57g	0.57g