

Menüü Esmaspäev 13.09.2021 - Reede 17.09.2021

	Esmaspäev 13.09.21	Teisipäev 14.09.21	Kolmapäev 15.09.21	Neljapäev 16.09.21	Reede 17.09.21
Hommikusöök	Mannapuder 250g Või 10g Võileib singiga 45g Tee 200g	Hiiripuder 250g Võisai kalaga sardiinid 40g Tee piimaga 200g	Kaerahelbepuder 250g Võisai vorstiga 43g Kakao 200g	Naturaalne omlett 120g Reedisesalat 50g Võisai juustuga 50g Kakao 200g	Riisipuder 250g Moos 10g Võileib singiga 45g Tee piimaga 200g
Vitamiinipaus	Banaan Porgand 60g	Paprika Pirn	Mandariin Õun	Apelsin Porgand 60g	Melon Banaan
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 250g Hapukoor 20% 10g Piim 2.5% 200g Moos 20g, Mahl 200g Kakaokissell 200g Isa Peenleib 20g	Ahjus küpsetatud kana mee marinaadis 120g Kapsa-porgandisalat 60g Tatar 120g Mahl 200g Piim 2.5% 200g Tallinna Peenleib 30g	Poola kaste(mintaifilee) 120g Kartulipüree 150g Peedi-õunasalat 60g Mahl 200g Piim 2.5% 200g Isa Peenleib 20g	Kodune peedisupp valgeoadega 250g Hapukoor 20% 10g Kohupiima-rosinavorm 100g Kompott 200g Piim 2.5% 200g Tallinna Peenleib 30g	Pasta italia moodi 130g Hiinakapsa-paprika-lehtsalat 60g Banaani apelsinimahla kissell 200g Piim 2.5% 200g Isa Peenleib 20g
Õhtuode	Groissant 60g Kakao 200g	Pitza hakklihaga 75g Tee 200g	Sõbrakook 120g Tee meega 200g	Saiavorm 100g Tee meega 200g	Magus Porgandikook 120g Tee 200g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Kartuli-hakklihavorm 200g Peedi-küüslaugasalat 40g Kompott 200g Seemne Ruks 30g	Hakklihasupp aedviljaga 250g Hapukoor 20% 10g Riisipuder, magustoiduna (tihke)100/150g Moos 10g, Tee 200g Õige Must leib 20g	Hakklihapallid 100g Makaronid 150g Porgandi-porusibula-tomatisalat 40g Isa Peenleib 20g Kohv piimaga 200g	Hakklihapallid 100g Köögiviljawok Tallinna Peenleib 30g Tee meega 200g	Juustusai Brokkollisupp kanaga 250g Hapukoor 20% 10g Isa Peenleib 20g Kakao 200g

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

Õpilased 7-12a						Nädala keskmine
Energia	665kcal 2782kj	598kcal 2504kj	467kcal 1954kj	636kcal 2660kj	432kcal 1806kj	559kcal 2341kj
Valgud	25.91g 15.59%	26.75g 17.88%	20.65g 17.69%	23.10g 14.54%	16.67g 15.45%	22.62g 16.18%
Rasvad	21.46g 29.05%	22.26g 33.48%	15.06g 29.02%	19.11g 27.05%	11.99g 25.00%	17.97g 28.94%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	92.01g 55.36%	72.76g 48.64%	62.20g 53.29%	92.83g 58.41%	64.25g 59.55%	76.81g 54.96%
Õpilased 13-18a						Nädala keskmine
Energia	735kcal 3074kj	691kcal 2892kj	534kcal 2233kj	657kcal 2750kj	471kcal 1969kj	618kcal 2584kj
Valgud	28.15g 15.33%	31.49g 18.22%	24.12g 18.08%	23.58g 14.35%	18.79g 15.97%	25.23g 16.33%
Rasvad	22.86g 28.00%	26.46g 34.45%	17.39g 29.33%	19.19g 26.27%	12.99g 24.83%	19.78g 28.80%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	104.09g 56.67%	81.79g 47.33%	70.15g 52.59%	97.58g 59.38%	69.66g 59.20%	84.65g 54.79%