

Menüü Esmaspäev 11.01.2021 - Reede 15.01.2021

	Esmaspäev 11.01.21	Teisipäev 12.01.21	Kolmapäev 13.01.21	Neljapäev 14.01.21	Reede 15.01.21
Homnikusöök	Kaerahelbepuder 250g Võisai juustuga 50g Tee 200g	Omlett juustuga 120g Roheline hernes 40g Võileib vorstiga 50g Kakao 200g	Mannapuder 250g Võisai juustuga 50g Moos 10g Tee 200g	Riisipuder 250g Võisai kalaga sardiinid 40g Kohv piimaga 200g	Makaronid juustuga 120 Roheline hernes 40g Võisai 50g Kakao 200g
Vitamiinipaus	Õun Mandariin	Õun Paprika	Pirn Õun	Banaan Mandariin	Mandariin Banaan
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 250g Hapukoor 20% 10g Kohupiimavaht 100.0 Koduaiamoos 20g Kiirsikompott 200g Piim 2.5% 200g Tallinna Peenleib 30g	Kanakints mee ja sinepiglasuuris 120gr Sõmer riis 120gr Hapukurki-porgandi kapsasalat 60gr Piim 2.5% 200g Kiirsikompott 200g Tallinna Peenleib 30g	Kodupraad 120gr Tatar 120gr Piim 2.5% 200g Porgandi-porusibula-tomatsalat 40g Piparmündi-sidrunivesi Kompott 200g Isa Peenleib 20g	Hapukapsasupp 250g Pannkoogid 70g Hapukoor 20% Piim 2.5% 200g Kiirsikompott 200g Õige Must leib 20g	Paneeritud kala 100gr Kartulipüree 150g Hiinakapsa-paprika-lehtsalat 60gr Kevadkssell 150gr Hapukoor 20% 10g Piim 2.5% 200g Mahl Tallinna Peenleib 30g
Õhtuode	Sõbrakook 120g Kakao 200g	Groissant 60g Tee meega 200g	Magus supp kuivatatud puuviljadest 100g Tee 200g	Küpsis, pränik 65g Kakao 200g	Tee meega 200g Groissant 60g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Viinerikaste 75g Makaronid 150g Hapukapsa-porgandi kapsasalat 40g Tallinna Peenleib 30g Tee 200g	Kartuli-nuudlillisupp kanaga 250g Riisipuder, magustoiduna 150g Tee piimaga 200g Tallinna Peenleib 30g	Läätse- tomatisupp 250g Kohupiima-rosinavorm 100g Hapukoor 20% 10g Seemne Ruks 30g Tee 200g	Pasta italia moodi 130g Makaronid 150g Peedi-küüslaugasalat 40g Õige Must leib 20g	Brokkollisupp kanaga 250g Hapukoor 20% 10g Isa Peenleib 20g Tee piimaga 200g

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

Õpilased 7-12a						Nädala keskmine
Energia	731kcal 3057kj	690kcal 2887kj	618kcal 2585kj	605kcal 2532kj	851kcal 3561kj	699kcal 2924kj
Valgud	30.62g 16.76%	27.46g 15.92%	16.52g 10.70%	22.70g 15.01%	43.36g 20.38%	28.13g 16.10%
Rasvad	24.43g 30.09%	27.44g 35.78%	15.53g 22.63%	20.76g 30.88%	32.48g 34.35%	24.13g 31.07%
Süsivesikud (Va kiudained)	97.06g 53.14%	83.32g 48.30%	102.97g 66.67%	81.86g 54.11%	96.31g 45.27%	92.31g 52.82%
Õpilased 13-18a						Nädala keskmine
Energia	752kcal 3147kj	793kcal 3319kj	686kcal 2871kj	635kcal 2658kj	975kcal 4078kj	768kcal 3215kj
Valgud	31.14g 16.56%	31.58g 15.93%	18.50g 10.78%	23.27g 14.65%	52.01g 21.34%	31.30g 16.30%
Rasvad	24.57g 29.40%	32.21g 36.55%	18.08g 23.70%	21.86g 30.96%	37.92g 35.02%	26.93g 31.56%
Süsivesikud (Va kiudained)	101.63g 54.04%	94.23g 47.52%	112.40g 65.51%	86.38g 54.38%	106.35g 43.64%	100.20g 52.19%