

NÄDALA MENÜÜ

14.–18. september 2026

ESMASPÄEV 14.09

PUUVILJAAMPS

- Värske kurk 50 g

HOMMIKUSÖÖK

- 5-viljapuder 150 g
- Moos 5 g · Piim 2,5% 150 g
- Sepik 20 g

KOOLILÖUNA

- Guljašš 100 g
- Tatar 150/100 g või riis 150/100 g
- Kapsa-porgandisalat 70/50 g
- Porgandi-küüslaugusalat 70/50 g
- Peedi ja marineeritud kurgi salat 70/50 g
- Tee 150 g · Leib 30 g
- Keefir 150 g

ÕHTU OODE

- Makaronid 100 g · Juustukaste 50 g
- Viiner 30 g
- Kapsa-porgandi-paprika-kurgisalat 50 g
- Maitsevesi 150 g

TEISIPÄEV 15.09

PUUVILJAAMPS

- Õun (PRIA) 50 g

HOMMIKUSÖÖK

- Kaerahelbepuder 150 g
- Marjad 5 g · Mahlajook 150 g
- Sepik 20 g

KOOLILÖUNA

- Koorene hakklihasupp 250 g
- Hapukoor 20/10 g
- Pannkoogid 100/80 g · Moos 5 g
- Pirn või ploom 120 g
- Maitsevesi 150 g · Leib 30 g
- Keefir (PRIA) 125 g
- Piim (PRIA) 125 g

ÕHTU OODE

- Ahjukartul 100 g · Kaste 50 g
- Viinamarjad 120 g
- Mahlajook 150 g

KOLMAPÄEV 16.09

PUUVILJAAMPS

- Porgand 50 g

HOMMIKUSÖÖK

- Neljaviljahelbepuder 150 g
- Toormoos 5 g · Kakao 150 g
- Sepik 20 g

KOOLILÖUNA

- Kanarisoto 200/150 g
- Kurgi-tillisalat 70/50 g
- Kapsasalat 70/50 g
- Hiina kapsa salat juustuga 70/50 g
- Mahlajook 150 g · Leib 30 g
- Keefir 150 g

ÕHTU OODE

- Võileib singiga 40 g
- Tomat 120 g
- Marjatee 150 g

NELJAPÄEV 17.09

PUUVILJAAMPS

- Pirn 50 g

HOMMIKUSÖÖK

- Hirsihelbepuder 150 g
- Või 10 g · Piim 2,5% 150 g
- Sepik 20 g

KOOLILÖUNA

- Kotlet 100 g
- Kartulipüree 150/100 g · Koorekaste 70/50 g
- Kõrvitsasalat 70/50 g
- Kapsa-porgandi-paprika-kurgisalat 70/50 g
- Porgandi-küüslaugusalat 70/50 g
- Kaalika-ananassisalat 70/50 g
- Mahl 150 g · Leib 30 g
- Keefir 150 g

ÕHTU OODE

- Kohupiimavorm 100 g
- Joogikissell 150 g

REEDE 18.09

PUUVILJAAMPS

- Lillkapsas (PRIA) 50 g

HOMMIKUSÖÖK

- Maisimannapuder 150 g
- Moos 5 g · Sepik 20 g
- Maitsevesi 150 g

KOOLILÖUNA

- Peedisupp 250 g
- Hapukoor 20/10 g
- Sõrnikud 100/80 g · Moos 5 g
- Arbuus või apelsin 120 g
- Mahlajook 150 g · Leib 30 g
- Keefir (PRIA) 125 g
- Piim (PRIA) 125 g

ÕHTU OODE

- Ühepajatoit sealihaga 150 g
- Piim 2,5% 150 g

Kogused on märgitud kujul 1.-3. klass / 4.-9. klass.

ALLERGEENID JA TOITAINED

14.-18. september 2026

ALLERGEENIDE TÄHISTUS

- 1

Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted
- 2

Piim ja piimatooted
- 3

Muna ja munatooted
- 4

Kala ja kalatooted
- 5

Koorikloomad ja neist valmistatud tooted
- 6

Molluskid ja neist valmistatud tooted
- 7

Maapähklid ja neist valmistatud tooted
- 8

Sojaoad ja neist valmistatud tooted
- 9

Pähklid
- 10

Seller ja sellest valmistatud tooted
- 11

Sinep ja sellest valmistatud tooted
- 12

Lupiin ja sellest valmistatud tooted
- 13

Vääveldioksiidid ja sulfitid
- 14

Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

1.-3. KLASS

	E 14.09	T 15.09	K 16.09	N 17.09	R 18.09
Energia, kcal	1577,62	1465	1142,76	1254,29	1393,96
Valgud, g	67,05	42,49	56,54	46,17	55,65
Rasvad, g	49,14	62,75	34,18	47,21	56,99
Süsivesikud, g	206,51	173,01	144,16	153,79	157,23
sh kiudained, g	20,57	19,19	16,16	14,75	14,75

Andmed algfaali järgi

4.-9. KLASS

	E 14.09	T 15.09	K 16.09	N 17.09	R 18.09
Energia, kcal	1321,53	1103,98	1091,34	1103,69	1129,75
Valgud, g	56,30	37,49	57,08	33,57	40,49
Rasvad, g	41,32	40,08	29,19	43,56	46,56
Süsivesikud, g	170,36	141,12	141,97	135,17	130,67
sh kiudained, g	21,51	14,41	16,25	18,33	13,06

Andmed algfaali järgi

Energia kcal · valgud g · rasvad g · süsivesikud g · sealhulgas kiudained g

Toit võib sisaldada allergeenide jälgi. Täpsema info saamiseks pöördu tootlustaja poole.