

7-11.09.2026 Jõhvi Põhikool nädalamenüü

	Esmaspäev 07.09.2026	Teisipäev 08.09.2026	Kolmapäev 09.09.2026	Neljapäev 10.09.2026	Reede 11.09.2026
Hommikusöök	Mannapuder. 200g (1, 2) Maasikakuubikud külm. 50g Mandlilaastud. 5g (9)	Viieviljapuder 200g (2, 1) Külm. õunakuubikud 50g Kardemon 5g	Riisipuder 200g (2) Külm. mustikad. 50g Kaneel 5g	Seitsmeviljapuder 200g (2, 1) Külm. vaarikad. 50g Mandlilaastud. 5g (9)	Hirsipuder. 200g (2) Külm. mangokuubikud 50g Kookoshelbed. 5g
Lõunasöök	Tatar 150g Kurzeme strooganov sealihast. 100g (2, 1) Oa-singisalat 50g (3) Lehtsalati mix 25g Tomat. 25g Paprika. 25g Kiivi 70g Kõrvitsaseemned 20g Värske kurk (PRIA) 20g Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib. 10g (1)	Riis keedetud. 150g Kana-koorekaste. 100g (1, 2) Rukkola-salatisegu mix 25g Herned 25g Marineeritud kurk 25g Mais. 25g Porgand. 25g Kõrvitsaseemned 20g Banaan. 70g Värske kurk (PRIA) 20g Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Seesamiseemned 20g (14) Sepik. 10g (1) Leib. 10g (1)	Kartulipüree. 150g (2) Koorene kalakaste. 100g (4, 1, 2) Jogurti-puuviljatarretis 100g (2) Herned 25g Kõrvits marin. 25g Kodujuust. 20g (2) Keedumuna 1tk 60g (3) Tuunikala 25g (2, 9, 11, 14) Apelsin. 70g Kirsstomatid 25g Paprika. 25g Seesamiseemned 20g (14) Värske kurk (PRIA) 20g Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib. 10g (1)	Kanapasta. 250g (1, 2) Parmesanilaastud 20g (2) Jääsalat 25g Herned 25g Lillkapsas värske. 25g Tomat. 25g Aurutatud brokkoli. 25g Rohelised oliivid 25g Ploom 70g Seesamiseemned 20g (14) Värske kurk (PRIA) 20g Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib. 10g (1)	Borš sealihaga. 250g Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 20g (2) Riisi-makrasalat 100g (2, 3, 4) Puuviljasalat 150g Rukkola-salatisegu mix 25g Fetajuust 20g (2) Porgand. 25g Nuikapsas. 25g Marineeritud paprikaviilud 25g Kreeka pähklid. 20g (9) Värske kurk (PRIA) 20g Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib. 10g (1)
Pikapäevasöök	Kohupiimavaht 150g (2) Külm. põldmarjad. 50g Külm. mustikad. 50g Lehtsalati mix 20g Tomat. 20g Värske kurk. 20g Paprika. 20g Sepik. 10g (1) Leib. 10g (1)	Kartuli-hakklihavorm 150g (3, 1, 2) Külm kaste. 50g (2, 3) Värske kurk. 20g Mais. 20g Porgand. 20g Sepik. 10g (1) Leib. 10g (1)	Piima-makaronisupp. 150g (2) Muna-avokaadomääre 50g (3) Herned 20g Värske kurk. 20g Apelsin. 70g Sepik. 10g (1) Leib. 10g (1)	Saiavorm. 100g (3, 2, 1) Piim 2.5%/Keefir 150g (2) Lillkapsas värske. 20g Värske kurk. 20g Tomat. 20g Sepik. 10g (1) Leib. 10g (1)	Ameerika pannkoogid 2tk 80g (1, 2, 3) Moos (suhkruvaba) 20g Nuikapsas. 20g Porgand. 20g Värske kurk. 20g Rukkola-salatisegu mix 20g

Jõhvi Põhikooli söökla jätab endale õiguse muudatusi teha menüüs vastavalt vajadusele.
Igal toidukorral on õpilasel võimalus puhtale joogiveele.

HOMMIKUPUDER 7:30-8:45
1.-3.KLASS 10:10-10:30
4.-6.KLASS 11:15-11:35
7.-9.KLASS 12:20-12:45
GÜMNAASIUM 12:50-13:35
PIKAPÄEVASÕÖK 13:45-14:35

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
HS Põhikool								
Energia	195.77kcal 819.11kj	178.13kcal 745.29kj	210.47kcal 880.60kj	190.57kcal 797.33kj	248.34kcal 1039.03kj			204.65kcal 856.27kj
Rasvad	7.42g 34.12%	4.75g 24.02%	4.45g 19.02%	7.75g 36.62%	7.77g 28.14%			6.43g 28.22%
Küllastunud rasvhapped	3.18g 14.62%	3.09g 15.61%	2.67g 11.40%	3.29g 15.55%	5.56g 20.17%			3.56g 15.62%
Valgud	6.19g 12.64%	5.46g 12.26%	5.32g 10.11%	6.80g 14.27%	6.93g 11.16%			6.14g 11.98%
Süsivesikud	25.08g 51.24%	26.63g 59.81%	34.84g 66.21%	21.70g 45.54%	36.47g 58.74%			28.94g 56.47%
Kiudained	1.96g 2.00%	3.49g 3.92%	4.90g 4.65%	3.40g 3.57%	2.43g 1.95%			3.24g 3.16%
Süsivesikud kokku	27.04g 53.24%	30.12g 63.73%	39.74g 70.86%	25.10g 49.11%	38.89g 60.69%			32.18g 0.00%
Sool	0.69g	0.70g	0.50g	0.71g	3.00g			1.12g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad								
Puuviljad-marjad	50.00g	50.00g	50.00g	50.00g	50.00g			50.00g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								

Kala, mereannid								
Liha								
Koka poolt lisatav suhkur	2.76g	2.76g	2.76g	2.76g	2.76g			2.76g
Koka poolt lisatav sool	0.57g	0.57g	0.38g	0.57g	0.38g			0.50g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.00g	2.00g	1.62g	2.00g	1.62g			1.85g
LS Põhikool								
Energia	721.64kcal 3019.35kj	716.57kcal 2998.15kj	677.91kcal 2836.37kj	702.85kcal 2940.71kj	668.29kcal 2796.12kj			697.45kcal 2918.14kj
Rasvad	29.76g 37.12%	29.68g 37.27%	26.47g 35.14%	26.77g 34.28%	32.70g 44.03%			29.08g 37.54%
Küllastunud rasvhapped	9.54g 11.89%	9.65g 12.12%	10.96g 14.55%	12.50g 16.00%	11.04g 14.87%			10.74g 13.87%
Valgud	31.22g 17.30%	30.12g 16.81%	35.02g 20.67%	35.64g 20.28%	27.32g 16.35%			31.86g 18.29%
Süsivesikud	78.16g 43.32%	77.91g 43.49%	70.95g 41.86%	75.22g 42.81%	61.50g 36.81%			72.74g 41.75%
Kiudained	8.15g 2.26%	8.70g 2.43%	7.90g 2.33%	9.22g 2.62%	9.39g 2.81%			8.67g 2.49%
Süsivesikud kokku	86.30g 45.58%	86.61g 45.92%	78.84g 44.19%	84.44g 45.43%	70.88g 39.62%			81.42g 0.00%
Sool	1.45g	2.26g	2.34g	2.09g	2.54g			2.13g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	128.87g	147.50g	125.20g	148.00g	205.66g			151.05g
Puuviljad-marjad	75.66g	70.01g	103.69g	70.00g	150.25g			93.92g
Vedelad piimatooted	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g	150.00g			150.00g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid			60.00g		12.50g			
Liha	45.86g				37.51g			
Koka poolt lisatav suhkur			10.72g					2.14g
Koka poolt lisatav sool	0.15g	0.75g	1.11g		0.25g			0.45g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	12.11g	0.50g	1.35g	0.51g	4.00g			3.69g
Pikapäevasöök								
Energia	369.04kcal 1544.08kj	478.83kcal 2003.43kj	308.93kcal 1292.55kj	350.33kcal 1465.77kj	350.34kcal 1465.82kj			371.49kcal 1554.33kj
Rasvad	14.25g 34.76%	31.99g 60.13%	13.67g 39.83%	7.76g 19.95%	7.60g 19.51%			15.06g 36.52%
Küllastunud rasvhapped	7.64g 18.62%	6.41g 12.05%	3.36g 9.78%	4.05g 10.40%	1.68g 4.33%			4.63g 11.22%
Valgud	24.15g 26.18%	14.03g 11.72%	10.03g 12.99%	11.44g 13.06%	10.81g 12.34%			14.09g 15.20%
Süsivesikud	32.78g 35.53%	31.75g 26.53%	34.25g 44.35%	56.32g 64.31%	58.19g 66.44%			42.66g 45.99%
Kiudained	6.51g 3.53%	3.88g 1.62%	4.38g 2.83%	4.70g 2.68%	2.98g 1.70%			4.49g 2.42%
Süsivesikud kokku	39.29g 39.06%	35.63g 28.15%	38.63g 47.18%	61.02g 66.99%	61.17g 68.14%			47.15g 0.00%
Sool	0.40g	1.14g	1.03g	0.96g	0.84g			0.88g 0.00%

Köögiviljad ja kaunviljad	80.00g	70.70g	40.30g	60.00g	80.00g			66.20g
Puuviljad-marjad	100.00g		70.55g	16.35g	7.00g			38.78g
Vedelad piimatooted				157.30g				31.46g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha		30.00g						
Koka poolt lisatav suhkur	8.40g		3.30g	0.40g				2.42g
Koka poolt lisatav sool			0.35g					0.07g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid		41.75g	12.55g	1.50g				11.16g