

14-18.09.2026 Jõhvi Põhikool nädalamenüü

	Esmaspäev 14.09.2026	Teisipäev 15.09.2026	Kolmapäev 16.09.2026	Neljapäev 17.09.2026	Reede 18.09.2026
Hommikusöök	Kaerahelbepuder. 200g (1, 2) Külm. vaarikad. 23g Kookoshelbed. 5g	Nisuhelbepuder. 200g (1, 2) Külm. õunakuubikud 23g Mandlilaastud. 5g (9)	Kaheksaviljapuder 200g (1, 2) Maasikakuubikud külm. 23g Kaneel 5g	Neljaviljahelbepuder. 200g (1, 2) Külm. põldmarjad. 23g Kardemon 5g	Odrahelbepuder 200g (1, 2) Külm. mustikad. 23g Mandlilaastud. 5g (9)
Lõunasöök	Kartulipüree. 150g (2) Hakklihakaste. 100g (2, 1) Kidney oad. 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Mais. 25g Külm. mangokuubikud 23g Kõrvits marin. 25g Kohupiimavaht 100g (2) Pirn. 70g Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Tatar 150g Bõfstrooganov veiselihast. 100g (2, 1) Makaronisalat. 100g (2, 3, 1) Herned 25g Lehtsalati mix 25g Tomat. 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Kõrvitsaseemned 5g Arbuus. 70g Parmesaniilaastud 15g (2) Seesamiseemned 5g (14) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Keedetud kartul. 150g Paneeritud kala 75g (1, 2, 3, 4, 9, 12) Soe valge kaste. 50g (2, 1) Kidney oad. 25g Riivpeet 25g Jäasalat 25g Marineeritud paprikaviilud 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Banaan. 70g Kreeka pähklid. 5g (9) Keedumuna 1tk 60g (3) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Pilaff kanalihaga. 250g Külm kaste. 50g (2, 3) Marineeritud kurk 25g Kirsstomatid 25g Rukkola-salatisegu mix 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Õun. 70g Seesamiseemned 5g (14) Juustukuubikud 15g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Koorene kalasupp. 250g (4, 2) Pannkook moosiga 80g (1, 2, 3) Lillkapsa amps 25g Porgand. 25g Kaalikas (kangid) 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Ananassitükid 25g Külm. põldmarjad. 23g Pirn. 70g Kreeka pähklid. 5g (9) Keedumuna 1tk 60g (3) Joogijogurt 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)
Pikapäevasöök	Frikadellisupp. 200g Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 15g (2) Banaan. 70g Värske kurk. 20g Nuikapsas. 20g Kreeka pähklid. 5g (9) Kidney oad. 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Munapuder 150g (3, 2) Lihakad lihapallid 4tk 80g (1, 2, 3) Tomat. 20g Värske kurk. 20g Herned 20g Lehtsalati mix 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Riisipuder 200g (2) Moos (suhkruvaba) 20g Külm. õunakuubikud 23g Riivpeet 20g Kidney oad. 20g Marineeritud paprikaviilud 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Makaronivormiroog singiga. 150g (2, 1, 3) Marineeritud kurk 20g Kirsstomatid 20g Värske kurk. 20g Rukkola-salatisegu mix 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Kartulisalat 150g (2, 3) Kaalikas (kangid) 20g Lillkapsa amps 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)

Jõhvi Põhikooli söökla jätab endale õiguse muudatuse 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
PIKAPÄEVASÖÖK 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	Teispäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine
HS Põhikool								
Energia	194.69kcal 814.56kj	179.02kcal 749.01kj	165.21kcal 691.23kj	174.12kcal 728.52kj	184.91kcal 773.65kj			179.59kcal 751.39kj
Rasvad	8.64g 39.96%	7.37g 37.03%	5.17g 28.17%	4.82g 24.90%	7.38g 35.93%			6.68g 33.38%
Küllastunud rasvhapped	5.81g 26.87%	3.20g 16.07%	3.08g 16.76%	3.05g 15.74%	3.22g 15.65%			3.67g 18.34%
Valgud	6.32g 12.98%	6.24g 13.93%	5.70g 13.80%	5.72g 13.14%	5.91g 12.78%			5.98g 13.28%
Süsivesikud	20.79g 42.71%	20.75g 46.36%	21.29g 51.55%	24.60g 56.51%	22.23g 48.09%			21.93g 48.74%
Kiudained	4.23g 4.35%	2.40g 2.68%	5.35g 6.48%	4.75g 5.45%	2.96g 3.20%			3.94g 4.38%
Süsivesikud kokku	25.02g 47.06%	23.15g 49.04%	26.64g 58.03%	29.34g 61.96%	25.19g 51.30%			25.87g 0.00%
Sool	0.72g	0.72g	0.72g	0.72g	0.72g			0.72g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad								
Puuviljad-marjad	23.00g	23.00g	23.00g	23.00g	23.00g			23.00g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha								
Koka poolt lisatav suhkur	2.80g	2.80g	2.80g	2.80g	2.80g			2.80g
Koka poolt lisatav sool	0.60g	0.60g	0.60g	0.60g	0.60g			0.60g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.00g	2.00g	2.00g	2.00g	2.00g			2.00g
LS Põhikool								
Energia	706.32kcal 2955.23kj	615.64kcal 2575.82kj	680.91kcal 2848.95kj	718.08kcal 3004.46kj	705.11kcal 2950.18kj			685.21kcal 2866.93kj
Rasvad	30.53g 38.90%	23.65g 34.57%	26.11g 34.52%	36.95g 46.31%	30.99g 39.55%			29.65g 38.95%

Küllastunud rasvhapped	14.96g 19.06%	7.44g 10.88%	6.86g 9.06%	7.62g 9.55%	11.43g 14.59%			9.66g 12.69%
Valgud	27.42g 15.53%	32.00g 20.79%	29.21g 17.16%	24.19g 13.48%	33.18g 18.82%			29.20g 17.05%
Süsivesikud	76.95g 43.58%	64.61g 41.98%	78.95g 46.38%	68.61g 38.22%	68.61g 38.92%			71.55g 41.78%
Kiudained	7.04g 1.99%	8.17g 2.65%	6.62g 1.95%	7.17g 2.00%	9.53g 2.70%			7.71g 2.25%
Süsivesikud kokku	83.99g 45.57%	72.78g 44.64%	85.58g 48.33%	75.78g 40.22%	78.14g 41.62%			79.25g 0.00%
Sool	3.20g	1.67g	2.83g	1.69g	1.25g			2.13g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	122.20g	145.00g	145.10g	138.97g	130.75g			136.40g
Puuviljad-marjad	93.00g	70.00g	70.00g	70.00g	123.75g			85.35g
Vedelad piimatooted	50.00g	50.00g	50.00g	50.00g	50.00g			50.00g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid			75.00g		50.00g			
Liha	34.20g	35.90g						
Koka poolt lisatav suhkur	5.60g		0.15g					1.15g
Koka poolt lisatav sool	0.90g	0.35g	0.75g					0.40g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.75g	11.35g		46.01g				11.82g
Pikapäevasöök								
Energia	393.19kcal 1645.09kj	447.00kcal 1870.23kj	372.08kcal 1556.80kj	348.24kcal 1457.04kj	240.85kcal 1007.71kj			360.27kcal 1507.37kj
Rasvad	16.76g 38.37%	25.44g 51.23%	9.95g 24.07%	14.04g 36.29%	12.49g 46.68%			15.74g 39.35%
Küllastunud rasvhapped	6.25g 14.31%	10.98g 22.10%	4.73g 11.45%	6.06g 15.65%	2.77g 10.34%			6.16g 15.39%
Valgud	12.66g 12.88%	30.05g 26.89%	9.20g 9.89%	21.66g 24.88%	9.16g 15.21%			16.55g 18.38%
Süsivesikud	45.99g 46.79%	22.53g 20.16%	60.02g 64.53%	32.15g 36.93%	21.09g 35.02%			36.35g 40.39%
Kiudained	3.85g 1.96%	3.86g 1.73%	2.81g 1.51%	3.31g 1.90%	3.71g 3.08%			3.51g 1.95%
Süsivesikud kokku	49.84g 48.74%	26.39g 21.88%	62.83g 66.03%	35.46g 38.83%	24.80g 38.11%			39.86g 0.00%
Sool	0.98g	2.05g	1.41g	1.83g	0.91g			1.44g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	67.65g	80.00g	60.00g	80.00g	75.70g			72.67g
Puuviljad-marjad	70.00g		30.00g					20.00g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha	35.95g	0.08g		27.00g				
Koka poolt lisatav suhkur			2.80g					0.56g

Koka poolt lisatav sool		0.15g	0.40g					0.11g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	0.30g		1.60g		11.25g			2.63g