

21-25.09.2026 Jõhvi Põhikool nädalamenüü

	Esmaspäev 21.09.2026	Teisipäev 22.09.2026	Kolmapäev 23.09.2026	Neljapäev 24.09.2026	Reede 25.09.2026
Hommikusöök	Mannapuder. 200g (1, 2) Maasikakuubikud kül. 23g Kookoshelbed. 5g	Seitsmeviljapuder 200g (2, 1) Kül. mustikad. 23g Mandlilaastud. 5g (9)	Hirsipuder. 200g (2) Kül. õunakuubikud 23g Kaneel 5g	Viieviljapuder 200g (2, 1) Kül. mangokuubikud 23g Kookoshelbed. 5g	Riisipuder 200g (2) Kül. põldmarjad. 23g Mandlilaastud. 5g (9)
Lõunasöök	Tatar 150g Sealihastrooganov. 100g (2, 1) Riivpeet 25g Aurutatud lillkapsas 25g Herned 25g Fetajuust 15g (2) Kõrvitsaseemned 5g Kõrvits marin. 25g Ananassitükid 25g Banaan. 100g Seesamiseemned 5g (14) Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Keedetud makaronid. 150g (1) Tomatine kanakaste. 100g (1) Nuikapsas. 25g Juustukuubikud 20g (2) Marineeritud paprikaviilud 25g Tomat. 25g Avokaadoviilud 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Kõrvitsaseemned 5g Õun. 100g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Morss 100g Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Lõherisoto köögiviljadega. 250g (4) Kül. kaste. 50g (2, 3) Jääsalat 25g Kikerherned. 25g Mais. 25g Kilu 10g (4) Kõrvitsaseemned 5g Kreeka pähklid. 5g (9) Kreeka jogurt 50g (2) Melon 100g Kül. põldmarjad. 23g Maasikakuubikud kül. 23g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Kartulipüree. 150g (2) Kapsa-hakklihahautis. 100g Kidney oad. 25g Marineeritud kurgiviilud 25g Keedumuna 1tk 60g (3) Kodujuust. 15g (2) Röstkana kuubikud 25g Viinamarjad 100g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Seesamiseemned 5g (14) Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Rassolnik sealihaga. 250g (1) Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 15g (2) Lillkapsa amps 25g Paprika. 25g Porgand. 25g Kaalikas (kangid) 25g Juustukuubikud 20g (2) Õuna-mannavaht. 100g (1) Kül. mangokuubikud 23g Banaan. 100g Kõrvitsaseemned 5g Kreeka pähklid. 5g (9) Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)
Pikapäevasöök	Juustusai 2tk 50g (2, 1) Smuuti banaan ja marjadega (veebaasil) 150g Värske kurk. 20g Paprika. 20g Porgand. 20g Nuikapsas. 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Keedetud kartul. 150g Frankfurt viiner 1tk 50g Soe valge kaste. 50g (2, 1) Marineeritud paprikaviilud 20g Värske kurk. 20g Tomat. 20g Avokaadoviilud 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Keedetud makaronid. 150g (1) Riivjuust. 15g (2) Värske kurk. 20g Kikerherned. 20g Mais. 20g Jääsalat 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Omlett 150g (3, 1, 2) Kodujuust. 15g (2) Värske kurk. 20g Kidney oad. 20g Banaan. 100g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Topsi kohupiimakreem 150g (2) Kül. mangokuubikud 23g Porgand. 20g Paprika. 20g Lillkapsa amps 20g Kaalikas (kangid) 20g Kreeka pähklid. 5g (9) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)

Jõhvi Põhikooli söökla jätab endale õiguse muudatusi teha menüüs vastavalt vajadusele.

Igal toidukorral on õpilasel võimalus puhtale joogiveele.

H O M M I K U P U D E R 7 : 3 0 - 8 : 4 5

1 . - 3 . K L A S S 1 0 : 1 0 - 1 0 : 3 0

4 . - 6 . K L A S S 1 1 : 1 5 - 1 1 : 3 5

7 . - 9 . K L A S S 1 2 : 2 0 - 1 2 : 4 5

G Ü M N A A S I U M 1 2 : 5 0 - 1 3 : 3 5

P I K A P Ä E V A S Ö Ö K 1 3 : 4 5 - 1 4 : 3 5

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	187.60kcal 784.91kj	182.13kcal 762.05kj	200.54kcal 839.06kj	196.38kcal 821.65kj	221.00kcal 924.68kj			197.53kcal 826.47kj
Rasvad	7.54g 36.15%	7.62g 37.63%	4.61g 20.70%	7.71g 35.33%	7.00g 28.50%			6.89g 31.34%
Küllastunud rasvhapped	5.64g 27.04%	3.29g 16.27%	2.83g 12.72%	5.72g 26.21%	2.84g 11.57%			4.06g 18.48%
Valgud	5.45g 11.62%	6.41g 14.09%	6.60g 13.16%	5.39g 10.98%	6.21g 11.24%			6.01g 12.14%
Süsivesikud	23.40g 49.89%	20.85g 45.79%	31.36g 62.55%	24.51g 49.93%	32.13g 58.14%			26.45g 53.43%
Kiudained	2.19g 2.34%	2.27g 2.49%	3.61g 3.60%	3.68g 3.75%	2.34g 2.12%			2.82g 2.85%
Süsivesikud kokku	25.59g 52.23%	23.12g 48.28%	34.96g 66.14%	28.20g 53.68%	34.47g 60.27%			29.27g 0.00%
Sool	0.73g	0.74g	0.55g	1.88g	0.55g			0.89g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad								
Puuviljad-marjad	23.04g	23.04g	23.04g	23.04g	23.04g			23.04g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha								
Koka poolt lisatav suhkur	2.87g	2.87g	2.87g	2.87g	2.87g			2.87g
Koka poolt lisatav sool	0.61g	0.61g	0.43g	0.61g	0.43g			0.54g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.00g	2.00g	1.57g	2.00g	1.57g			1.83g
LS Põhikool								
Energia	691.76kcal 2894.32kj	633.55kcal 2650.79kj	749.08kcal 3134.15kj	702.70kcal 2940.09kj	725.71kcal 3036.38kj			700.56kcal 2931.15kj
Rasvad	21.20g 27.59%	19.14g 27.19%	32.56g 39.12%	29.68g 38.02%	24.85g 30.82%			25.49g 32.72%

Küllastunud rasvhapped	8.02g 10.44%	6.99g 9.93%	6.37g 7.65%	11.63g 14.89%	11.56g 14.34%			8.91g 11.44%
Valgud	29.55g 17.08%	29.76g 18.79%	29.32g 15.66%	34.78g 19.80%	28.33g 15.61%			30.35g 17.32%
Süsivesikud	90.92g 52.58%	80.82g 51.02%	80.12g 42.78%	70.48g 40.12%	93.28g 51.41%			83.12g 47.43%
Kiudained	9.53g 2.75%	9.49g 3.00%	9.15g 2.44%	7.26g 2.07%	7.80g 2.15%			8.65g 2.47%
Süsivesikud kokku	100.45g 55.33%	90.31g 54.02%	89.27g 45.23%	77.74g 42.18%	101.08g 53.56%			91.77g 0.00%
Sool	1.31g	2.10g	1.95g	3.09g	2.23g			2.14g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	149.90g	137.90g	140.21g	136.40g	123.01g			137.49g
Puuviljad-marjad	125.00g	108.60g	146.00g	100.00g	155.68g			127.06g
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			47.50g					
Liha	35.80g			27.00g	42.00g			
Koka poolt lisatav suhkur					5.51g			1.10g
Koka poolt lisatav sool	0.15g	0.75g		1.00g				0.38g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.95g	4.05g	35.75g	1.35g				8.62g
Pikapäevasöök								
Energia	427.50kcal 1788.65kj	354.89kcal 1484.88kj	358.39kcal 1499.49kj	518.69kcal 2170.19kj	400.77kcal 1676.81kj			412.05kcal 1724.00kj
Rasvad	15.21g 32.02%	15.00g 38.03%	7.92g 19.88%	28.08g 48.72%	20.76g 46.62%			17.39g 37.99%
Küllastunud rasvhapped	8.79g 18.50%	4.43g 11.23%	2.29g 5.74%	7.62g 13.22%	7.52g 16.89%			6.13g 13.39%
Valgud	20.52g 19.20%	10.97g 12.37%	14.74g 16.45%	19.96g 15.40%	13.63g 13.61%			15.96g 15.50%
Süsivesikud	48.97g 45.82%	41.16g 46.39%	54.20g 60.49%	45.14g 34.81%	37.47g 37.39%			45.39g 44.06%
Kiudained	6.32g 2.96%	5.71g 3.22%	5.71g 3.18%	2.78g 1.07%	4.78g 2.38%			5.06g 2.45%
Süsivesikud kokku	55.29g 48.78%	46.86g 49.60%	59.90g 63.67%	47.92g 35.88%	42.24g 39.78%			50.44g 0.00%
Sool	1.66g	2.33g	1.51g	1.34g	1.56g			1.68g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	80.00g	60.10g	80.00g	40.00g	80.00g			68.02g
Puuviljad-marjad	81.75g			100.00g	23.00g			40.95g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha		20.50g						
Koka poolt lisatav suhkur		0.15g						0.03g
Koka poolt lisatav sool		0.75g	0.75g	0.20g				0.34g

Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.00g		3.75g	11.30g				3.41g
---	-------	--	-------	--------	--	--	--	-------