

28.09.2026-2.10.2026 Jõhvi Põhikool nädalamenüü

	Esmaspäev 28.09.2026	Teisipäev 29.09.2026	Kolmapäev 30.09.2026	Neljapäev 01.10.2026	Reede 02.10.2026
Hommikusöök	Nisuhelbepuder. 200g (1, 2) Külm. põldmarjad. 23g Kookoshelbed. 5g	Kaerahelbepuder. 200g (1, 2) Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2) Külm. mustikad. 23g Kaneel 5g	Kaheksaviljapuder 200g (1, 2) Külm. vaarikad. 23g Mandlilaastud. 5g (9)	Riisipuder 200g (2) Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2) Külm. õunakuubikud 23g Kardemon 5g	Neljaviljahelbepuder. 200g (1, 2) Maasikakuubikud külm. 23g Kookoshelbed. 5g
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga 250g (1) Külm kaste. 50g (2, 3) Herned 25g Mais. 25g Tomat. 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Õun. 100g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Ühepajatoit sealihaga 250g Kidney oad. 25g Marineeritud kurgiviilud 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Keedumuna 1tk 60g (3) Seesamiseemned 5g (14) Kiivi 100g Kohuke 37g (2) Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Lõhepasta kõogiviljadega 250g (4, 1, 2) Vinegrett salat 50g Makra 25g (4) Riivjuust. 15g (2) Jääsalat 25g Mais. 25g Kirsstomatid 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Melon 100g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Riis keedetud. 150g Kana stroganov. 100g (2, 1) Marineeritud paprikaviilud 25g Rohelised oliivid 25g Peediviilud 25g Kidney oad. 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Muna-avokaadomääre 50g (3) Pirn. 100g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Kana-kartuli-riisipupp 250g Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 15g (2) Makaronisalat. 100g (2, 3, 1) Karamellikissell 100g (2) Kirsimoos 20g Porgand. 25g Paprika. 25g Lillkapsa amps 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Banaan. 100g Kreeka pähklid. 5g (9) Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 10g (1) Parmesanilaastud 15g (2) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)
Pikapäevasöök	Pannkook moosiga 2tk 150g (1, 2, 3) Värske kurk. 20g Tomat. 20g Herned 20g Kiivi 100g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Riis keedetud. 150g Broilerifilee varras 80g (1) Soe valge kaste. 50g (2, 1) Paprika. 20g Kidney oad. 20g Marineeritud kurgiviilud 20g Värske kurk. 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Kohupiimavaht 100g (2) Külm. mangokuubikud 23g Maasikakuubikud külm. 23g Kirsstomatid 20g Banaan. 100g Värske kurk. 20g Jääsalat 20g Mais. 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	Keedetud pelmeenid 150g (1, 3) Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 15g (2) Peediviilud 20g Värske kurk. 20g Marineeritud paprikaviilud 20g Rohelised oliivid 20g Sepik. 10g (1) Leib/gluteenivaba leib 10g (1)	EI TOIMU - Õpetajate päev

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

Igal toidukorral on õpilasel võimalus puhtale joogiveele.

HOMMIKUPUDER7:30-8:45
1.-3.KLASS10:10-10:30
4.-6.KLASS11:15-11:35
7.-9.KLASS12:20-12:45
GÜMNAASIUM12:50-13:35
PIKAPÄEVASÖÖK13:45-14:35

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 (erineva d)	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

[illegible]

Koka poolt lisatav sool	0.61g	0.61g	0.61g	0.43g	0.61g			0.57g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.00g	6.00g	2.00g	5.57g	2.00g			3.51g
LS Põhikool								
Energia	745.78kcal 3120.35kj	746.96kcal 3125.26kj	661.64kcal 2768.32kj	713.19kcal 2983.98kj	717.63kcal 3002.55kj			717.04kcal 3000.09kj
Rasvad	33.86g 40.87%	33.57g 40.44%	20.32g 27.63%	31.54g 39.80%	25.66g 32.18%			28.99g 36.39%
Küllastunud rasvhapped	8.91g 10.75%	13.92g 16.77%	8.84g 12.02%	10.89g 13.74%	11.45g 14.35%			10.80g 13.56%
Valgud	23.83g 12.78%	32.59g 17.45%	35.73g 21.60%	24.69g 13.85%	29.44g 16.41%			29.25g 16.32%
Süsivesikud	82.22g 44.10%	71.28g 38.17%	80.46g 48.64%	78.07g 43.79%	88.89g 49.55%			80.18g 44.73%
Kiudained	8.42g 2.26%	14.70g 3.94%	7.03g 2.12%	9.16g 2.57%	6.70g 1.87%			9.20g 2.57%
Süsivesikud kokku	90.63g 46.35%	85.98g 42.11%	87.49g 50.77%	87.23g 46.35%	95.59g 51.42%			89.38g 0.00%
Sool	1.34g	1.74g	1.58g	3.26g	1.59g			1.90g 0.00%
Köögilviljad ja kaunviljad	130.69g	121.24g	175.11g	128.70g	147.80g			140.71g
Puuviljad-marjad	100.00g	100.00g	100.00g	100.55g	107.00g			101.51g
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			62.50g					
Liha	42.51g	31.50g						
Koka poolt lisatav suhkur					14.00g			2.80g
Koka poolt lisatav sool				0.80g	0.20g			0.20g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	38.26g	1.25g	2.00g	11.35g	9.00g			12.37g
Pikapäevasöök								
Energia	359.83kcal 1505.53kj	451.48kcal 1888.99kj	364.71kcal 1525.95kj	460.19kcal 1925.41kj				409.05kcal 1711.47kj
Rasvad	6.75g 16.88%	12.18g 24.28%	9.93g 24.50%	19.25g 37.65%				12.03g 26.47%
Küllastunud rasvhapped	0.94g 2.36%	4.55g 9.07%	5.25g 12.95%	8.17g 15.98%				4.73g 10.40%
Valgud	11.27g 12.53%	25.41g 22.51%	17.89g 19.62%	18.59g 16.16%				18.29g 17.89%
Süsivesikud	60.69g 67.47%	58.33g 51.68%	48.97g 53.71%	50.41g 43.82%				54.60g 53.40%
Kiudained	5.62g 3.12%	3.44g 1.53%	3.97g 2.18%	5.47g 2.38%				4.63g 2.26%
Süsivesikud kokku	66.31g 70.59%	61.78g 53.21%	52.94g 55.88%	55.88g 46.19%				59.23g 0.00%
Sool	1.42g	2.56g	1.66g	3.04g				2.17g 0.00%
Köögilviljad ja kaunviljad	60.00g	80.10g	80.00g	60.00g				70.03g
Puuviljad-marjad	107.00g		146.00g					63.25g

Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha				150.00g				
Koka poolt lisatav suhkur		0.15g	5.60g					1.44g
Koka poolt lisatav sool		0.75g						0.19g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid								