

5-9.10.2026 Jõhvi Põhikool nädalamenüü

	Esmaspäev 05.10.2026	Teisipäev 06.10.2026	Kolmapäev 07.10.2026	Neljapäev 08.10.2026	Reede 09.10.2026
Hommikusöök	Mannapuder. 200g (1, 2) Külm. vaarikad. 23g Mangopüree 10g	Odrahelbepuder 200g (1, 2) Külm. mustikad. 23g Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2)	Hirsipuder. 200g (2) Maasikakuubikud külm. 23g Mangopüree 10g	Viieviljapuder 200g (2, 1) Külm. põldmarjad. 23g Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2)	Neljaviiljahlbepuder. 200g (1, 2) Külm. õunakuubikud 23g
Lõunasöök	Keedetud kartul. 150g Asuu veiselihast 100g (2, 1) Riisi-kanasalat 100g (2, 3) Päikesekuivatatud tomatid 25g Fetajuust 15g (2) Rediseviilud 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Kreeka jogurt 100g (2) Külm. kirsid 23g Külm. mustikad. 23g Kreeka pähklid. 5g (9) Ploom 100g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Tatar 150g Viinerikaste 100g (1, 2) Jääsalat 25g Mais. 25g Avokaadoviilud 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Paprika. 25g Kodujuust. 15g (2) Röstkana kuubikud 25g Nektariin 100g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Lõheseljanka 250g (4) Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 15g (2) Jääsalat 25g Tomat. 25g Kidney oad. 25g Paprika. 25g Parmesanilaastud 15g (2) Minikrevetid 25g (4, 5) Kreeka pähklid. 5g (9) Õun. 100g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Smuuti banaanid ja marjadega (veebaasil) 100g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Riis keedetud. 150g Broileri poolkoib 100g Soe valge kaste. 50g (2, 1) Hapukapsas 25g Herned 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Banaan. 100g Peediviilud 25g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Seesamiseemned 5g (14) Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Keedetud makaronid. 150g (1) Bolognese hakklihakaste. 100g (1) Oa-singisalat 50g (3) Kaalikas (kangid) 25g Porgand. 25g Värske kurk. 25g Värske kurk (PRIA) 20g Apelsin. 100g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)
Pikapäevasöök	Makaronid vorstiga 150g (1) Rediseviilud 20g Päikesekuivatatud tomatid 20g Värske kurk. 20g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Kirsikissell 150g Juustusai 2tk 100g (2, 1) Värske kurk. 20g Paprika. 20g	Riisipuder 200g (2) Moos (suhkruvaba) 20g Ploom 100g Paprika. 20g Värske kurk. 20g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Keedetud kartul. 150g Hakklihakaste. 100g (2, 1) Hapukapsas 20g Herned 20g Värske kurk. 20g Peediviilud 20g Pirn. 100g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Sõrnikud 2tk 100g (1, 2, 3) Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 15g (2) Porgand. 20g Kaalikas (kangid) 20g Värske kurk. 20g Pirn. 100g

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

Igal toidukorral on õpilasel võimalus võtta 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	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine
HS Põhikool								
Energia	163.29kcal 683.22kj	405.46kcal 1696.45kj	194.71kcal 814.68kj	411.14kcal 1720.19kj	159.26kcal 666.36kj			266.77kcal 1116.18kj
Rasvad	4.48g 24.70%	16.93g 37.58%	4.73g 21.84%	17.00g 37.22%	4.62g 26.10%			9.55g 32.20%
Küllastunud rasvhapped	2.94g 16.21%	9.52g 21.14%	2.81g 12.97%	9.54g 20.88%	3.04g 17.16%			5.57g 18.77%
Valgud	5.48g 13.43%	20.17g 19.90%	6.48g 13.31%	20.55g 19.99%	5.08g 12.77%			11.55g 17.31%
Süsivesikud	24.57g 60.18%	40.27g 39.73%	30.90g 63.47%	40.64g 39.54%	23.12g 58.06%			31.90g 47.79%
Kiudained	1.39g 1.70%	5.65g 2.79%	1.34g 1.38%	6.68g 3.25%	2.44g 3.06%			3.50g 2.62%
Süsivesikud kokku	25.95g 61.88%	45.92g 42.51%	32.24g 64.85%	47.32g 42.79%	25.56g 61.13%			35.40g 0.00%
Sool	0.72g	2.26g	0.55g	2.26g	0.73g			1.30g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad								
Puuviljad-marjad	33.04g	23.04g	33.04g	23.04g	23.04g			27.04g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha		28.00g		28.00g				
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	0.61g			0.57g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.00g	6.00g	1.57g	6.00g	2.00g			3.51g
LS Põhikool								
Energia	704.70kcal 2948.47kj	721.81kcal 3020.07kj	701.37kcal 2934.54kj	746.63kcal 3123.91kj	763.99kcal 3196.54kj			727.70kcal 3044.70kj

Rasvad	20.31g 25.94%	24.28g 30.28%	28.57g 36.66%	18.17g 21.91%	29.10g 34.28%			24.09g 29.78%
Küllastunud rasvhapped	7.07g 9.02%	10.55g 13.15%	11.97g 15.36%	6.61g 7.97%	9.60g 11.31%			9.16g 11.32%
Valgud	37.06g 21.03%	31.09g 17.23%	36.33g 20.72%	50.45g 27.03%	26.87g 14.07%			36.36g 19.98%
Süsivesikud	86.48g 49.09%	88.64g 49.12%	69.70g 39.75%	91.04g 48.78%	94.04g 49.24%			85.98g 47.24%
Kiudained	13.89g 3.94%	12.17g 3.37%	10.08g 2.87%	8.55g 2.29%	9.23g 2.42%			10.78g 2.96%
Süsivesikud kokku	100.37g 53.03%	100.81g 52.49%	79.77g 42.62%	99.59g 51.06%	103.27g 51.65%			96.76g 0.00%
Sool	3.17g	2.06g	2.41g	2.28g	2.42g			2.47g 0.00%
Köögilviljad ja kaunviljad	140.90g	122.40g	170.25g	120.10g	126.56g			136.04g
Puuviljad-marjad	150.00g	100.00g	154.75g	100.00g	105.65g			122.08g
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			75.00g					
Liha	35.90g	31.90g			44.35g			
Koka poolt lisatav suhkur				0.15g				0.03g
Koka poolt lisatav sool	0.75g	0.15g		0.75g	0.75g			0.48g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	4.20g	1.95g			14.11g			4.05g
Pikapäevasöök								
Energia	378.83kcal 1585.01kj	381.89kcal 1597.82kj	374.27kcal 1565.94kj	445.23kcal 1862.84kj	406.39kcal 1700.31kj			397.32kcal 1662.39kj
Rasvad	11.82g 28.09%	16.01g 37.74%	5.57g 13.41%	14.50g 29.31%	11.46g 25.38%			11.87g 26.92%
Küllastunud rasvhapped	2.50g 5.94%	9.77g 23.03%	2.76g 6.65%	6.29g 12.71%	2.91g 6.44%			4.85g 10.99%
Valgud	12.61g 13.32%	18.02g 18.88%	9.41g 10.06%	13.91g 12.49%	24.81g 24.42%			15.75g 15.87%
Süsivesikud	51.66g 54.55%	40.17g 42.07%	68.28g 72.97%	59.13g 53.12%	47.79g 47.04%			53.40g 53.81%
Kiudained	7.66g 4.05%	2.52g 1.32%	6.68g 3.57%	11.31g 5.08%	6.42g 3.16%			6.92g 3.49%
Süsivesikud kokku	59.33g 58.60%	42.68g 43.39%	74.95g 76.54%	70.44g 58.20%	54.21g 50.20%			60.32g 0.00%
Sool	1.83g	1.18g	1.19g	1.78g	0.13g			1.22g 0.00%
Köögilviljad ja kaunviljad	63.15g	40.00g	40.00g	82.20g	60.00g			57.07g
Puuviljad-marjad		12.45g	107.00g	100.00g	100.00g			63.89g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha	11.75g			34.20g				

Koka poolt lisatav suhkur		9.90g	2.80g					2.54g
Koka poolt lisatav sool			0.40g	0.75g				0.23g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.50g	4.00g	1.60g	0.40g				1.50g