

12-16.10.2026 Jõhvi Põhikool nädalamenüü

	Esmaspäev 12.10.2026	Teisipäev 13.10.2026	Kolmapäev 14.10.2026	Neljapäev 15.10.2026	Reede 16.10.2026
Hommikusöök	Kaerahelbepuder. 200g (1, 2) Mangopüree 10g Külm. põldmarjad. 23g	Seitsmeviljapuder 200g (2, 1) Moos (suhkruvaba) 20g Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2)	Odrahelbepuder 200g (1, 2) Virsikupüree 10g Külm. õunakuubikud 23g	Hirsipuder. 200g (2) Maasikakuubikud külm. 23g Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2)	Mannapuder. 200g (1, 2) Külm. vaarikad. 23g Mangopüree 10g
Lõunasöök	Keedetud kartul. 150g Guljass sealihaga. 100g (2, 1) Ananassitükid 35g Herned 35g Kirsstomatid 35g Värske kurk. 35g Värske kurk (PRIA) 20g Seesamiseemned 10g (14) Õun. 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) Porgand. 35g Juustukuubikud 20g (2) Mais. 35g	Keedetud makaronid. 150g (1) Kreemine kanakaste 100g (1, 2) Riivpeet 35g Lillkapsas värske. 35g Tomat. 35g Värske kurk. 35g Värske kurk (PRIA) 20g Riivjuust. 35g (2) Banaan. 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 Koorene kalakaste. 100g (4, 1, 2) Rosolje heeringaga 100g (2, 3) Paprika. 35g Nuikapsas. 35g Värske kurk. 35g Värske kurk (PRIA) 20g Kõrvitsaseemned 10g 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 Böfstrooganov veiselihast. 100g (2, 1) Kodujuust. 35g (2) Avokaado-munamääre. 35g (3) Marineeritud kurk 35g Porgand. 35g Värske kurk. 35g Värske kurk (PRIA) 20g Kõrvits marin. 35g Pirn. 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)	Värskekapsasupp kanalihaga 250g Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 35g (2) Kohupiimavaht 100g (2) Külm. vaarikad. 23g Porgand. 35g Nuikapsas. 35g Kaalikas (kangid) 35g Kreeka pähklid. 10g (9) Kiivi 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	Pelmeenisupp 200g (1, 3) Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 25g (2) Värske kurk. 27g Porgand. 27g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Piima-makaronisupp 150g (2) Lillkapsas värske. 27g Paprika. 27g Värske kurk. 27g Sepik. 25g (1) Joogijogurt 150g (2) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Makaronivormiroog singiga. 150g (1, 3, 2) Nuikapsas. 27g Paprika. 27g Värske kurk. 27g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Frikadellisupp. 200g Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 25g (2) Avokaado-munamääre. 27g (3) Porgand. 27g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Pannkook moosiga 80g (1, 2, 3) Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2)

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
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	174.07kcal 728.30kj	424.24kcal 1775.04kj	160.34kcal 670.85kj	438.96kcal 1836.61kj	163.29kcal 683.22kj			272.18kcal 1138.80kj
Rasvad	5.62g 29.05%	17.15g 36.37%	4.56g 25.60%	17.01g 34.87%	4.48g 24.70%			9.76g 32.30%
Küllastunud rasvhapped	3.15g 16.29%	9.60g 20.36%	3.02g 16.96%	9.33g 19.13%	2.94g 16.21%			5.61g 18.56%
Valgud	6.17g 14.19%	20.55g 19.38%	4.92g 12.26%	21.67g 19.75%	5.48g 13.43%			11.76g 17.29%
Süsivesikud	23.05g 52.96%	44.63g 42.08%	24.04g 59.98%	47.54g 43.32%	24.57g 60.18%			32.76g 48.18%
Kiudained	3.30g 3.80%	4.59g 2.16%	1.73g 2.16%	4.55g 2.07%	1.39g 1.70%			3.11g 2.29%
Süsivesikud kokku	26.35g 56.76%	49.22g 44.25%	25.78g 62.14%	52.08g 45.39%	25.95g 61.88%			35.88g 0.00%
Sool	0.72g	2.29g	0.73g	2.08g	0.72g			1.31g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad								
Puuviljad-marjad	33.04g	7.00g	33.04g	23.04g	33.04g			25.83g
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	0.61g	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	696.60kcal 2914.58kj	722.36kcal 3022.35kj	738.06kcal 3088.04kj	687.44kcal 2876.24kj	711.61kcal 2977.37kj			711.21kcal 2975.72kj
Rasvad	23.12g 29.87%	20.00g 24.91%	29.51g 35.98%	18.77g 24.58%	30.19g 38.18%			24.32g 30.78%

Küllastunud rasvhapped	10.04g 12.97%	9.87g 12.29%	9.87g 12.04%	6.37g 8.34%	14.38g 18.19%			10.11g 12.79%
Valgud	30.72g 17.64%	34.75g 19.24%	28.74g 15.57%	32.44g 18.87%	37.10g 20.85%			32.75g 18.42%
Süsivesikud	84.59g 48.58%	96.42g 53.39%	84.67g 45.89%	90.08g 52.41%	67.19g 37.77%			84.59g 47.59%
Kiudained	13.61g 3.91%	8.85g 2.45%	9.45g 2.56%	14.21g 4.13%	11.39g 3.20%			11.50g 3.24%
Süsivesikud kokku	98.21g 52.48%	105.27g 55.84%	94.12g 48.45%	104.28g 56.55%	78.58g 40.97%			96.09g 0.00%
Sool	2.42g	2.18g	3.93g	2.62g	1.66g			2.56g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	198.41g	162.30g	174.71g	167.62g	149.25g			170.46g
Puuviljad-marjad	135.00g	100.20g	100.20g	100.59g	123.50g			111.90g
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			43.80g					
Liha	38.00g			35.90g				
Koka poolt lisatav suhkur					5.60g			1.12g
Koka poolt lisatav sool	0.75g	0.75g	0.95g	0.39g	0.25g			0.62g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	0.30g	3.75g	15.90g	9.74g				5.94g
Pikapäevasöök								
Energia	350.63kcal 1467.06kj	351.00kcal 1468.58kj	382.35kcal 1599.74kj	352.82kcal 1476.21kj	379.43kcal 1587.55kj			363.25kcal 1519.83kj
Rasvad	11.66g 29.94%	6.16g 15.80%	10.02g 23.59%	15.41g 39.31%	15.23g 36.11%			11.70g 29.00%
Küllastunud rasvhapped	6.13g 15.74%	3.37g 8.65%	3.94g 9.26%	6.18g 15.76%	6.92g 16.41%			5.31g 13.16%
Valgud	12.17g 13.88%	13.13g 14.97%	23.34g 24.42%	12.90g 14.63%	19.09g 20.12%			16.13g 17.77%
Süsivesikud	45.90g 52.36%	58.33g 66.47%	46.88g 49.04%	37.69g 42.73%	39.58g 41.73%			45.68g 50.33%
Kiudained	6.70g 3.82%	4.84g 2.76%	5.64g 2.95%	5.87g 3.33%	3.86g 2.04%			5.38g 2.97%
Süsivesikud kokku	52.59g 56.18%	63.17g 69.23%	52.52g 51.99%	43.56g 46.06%	43.44g 43.76%			51.06g 0.00%
Sool	3.43g	1.18g	1.91g	1.16g	2.05g			1.95g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	88.00g	81.00g	81.00g	34.95g				56.99g
Puuviljad-marjad				0.45g	5.25g			1.14g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha	60.00g		27.00g	35.95g	28.00g			
Koka poolt lisatav suhkur		3.30g						0.66g

Koka poolt lisatav sool	2.00g	0.30g		0.20g				0.50g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid		1.20g		6.00g	4.00g			2.24g