

19-23.10.2026 Jõhvi Põhikool nädalamenüü

	Esmaspäev 19.10.2026	Teisipäev 20.10.2026	Kolmapäev 21.10.2026	Neljapäev 22.10.2026	Reede 23.10.2026
Hommikusöök	Nisuhelbepuder. 200g (1, 2) Maasikakuubikud külml. 23g Mandlilaastud. 5g (9)	Viieviljapuder 200g (2, 1) Külm. mangokuubikud 23g Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2)	Hirsipuder. 200g (2) Külm. mustikad. 23g Kookoshelbed. 5g	Riisipuder 200g (2) Maasikakuubikud külml. 23g Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2)	Kaheksaviljapuder 200g (1, 2) Külm. vaarikad. 23g Virsikupüree 10g
Lõunasöök	Keedetud makaronid. 150g (1) Hakklihakaste. 100g (2, 1) Porgand. 30g Nuikapsas. 30g Kirsstomatid 30g Värske kurk. 30g Värske kurk (PRIA) 20g Riivjuust. 35g (2) 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)	Ühepajatoit sealihaga 250g Marineeritud kurk 30g Peediviilud 30g Värske kurk. 30g Värske kurk (PRIA) 20g Fetajuust 35g (2) Banaan. 100g Kidney oad. 30g Kõrvitsaseemned 10g Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Lõherisoto köögiviljadega. 250g (4) Külm kaste. 50g (2, 3) Lillkapsas värske. 30g Päikesekuivatatud tomatid 30g Kaalikas (kangid) 30g Puuviljasalat 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 Kurzeme strooganov sealihast. 100g (2, 1) Herned 30g Jääsalat 30g Tomat. 30g Värske kurk. 30g Värske kurk (PRIA) 20g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Kodujuust. 35g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Õun. 100g Sepik. 25g (1) Seesamiseemned 10g (14) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Borš sealihaga. 250g Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 35g (2) Riisi-kanasalat 100g (2, 3) Porgand. 30g Lillkapsas värske. 30g Kaalikas (kangid) 30g Parmesani laastud 35g (2) Apelsin. 100g Tee 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	Pannkook hakkliahaga. 70g (1, 2, 3) Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 25g (2) Porgand. 27g Nuikapsas. 27g Värske kurk. 27g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1) Morss 200g	Jogurti-puuviljatarretis 100g (2) Juustusai 1tk 50g (2, 1) Värske kurk. 27g Tee 200g Porgand. 27g Nuikapsas. 27g	Mannapuder. 200g (1, 2) Moos (suhkruvaba) 20g Lillkapsas värske. 27g Porgand. 27g Kaalikas (kangid) 27g Banaan. 100g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Makaronisalat. 100g (2, 3, 1) Jääsalat 27g Tomat. 27g Värske kurk. 27g Pirn. 100g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2) Kohuke 37g (2) Tee 200g

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine
HS Põhikool								
Energia	178.54kcal 747.01kj	415.56kcal 1738.71kj	221.83kcal 928.14kj	436.38kcal 1825.80kj	161.86kcal 677.22kj			282.83kcal 1183.37kj
Rasvad	7.51g 37.83%	16.96g 36.73%	7.73g 31.38%	16.57g 34.17%	5.15g 28.63%			10.78g 34.29%
Küllastunud rasvhapped	3.18g 16.05%	9.56g 20.70%	5.48g 22.24%	9.16g 18.89%	3.05g 16.98%			6.09g 19.36%
Valgud	6.20g 13.90%	20.38g 19.62%	6.79g 12.25%	20.19g 18.50%	5.87g 14.50%			11.89g 16.80%
Süsivesikud	20.13g 45.10%	42.53g 40.94%	29.82g 53.77%	49.48g 45.36%	21.44g 53.00%			32.68g 46.19%
Kiudained	2.82g 3.16%	5.64g 2.72%	2.89g 2.61%	4.29g 1.96%	3.14g 3.88%			3.76g 2.65%
Süsivesikud kokku	22.96g 48.27%	48.17g 43.65%	32.71g 56.38%	53.77g 47.32%	24.58g 56.87%			36.44g 0.00%
Sool	0.72g	3.41g	0.55g	2.08g	0.72g			1.50g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad								
Puuviljad-marjad	23.04g	23.04g	23.04g	23.04g	33.04g			25.04g
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	0.43g	0.61g			0.54g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.00g	6.00g	1.57g	5.57g	2.00g			3.43g
LS Põhikool								
Energia	744.89kcal 3116.63kj	792.43kcal 3315.51kj	752.40kcal 3148.05kj	705.47kcal 2951.67kj	747.98kcal 3129.55kj			748.63kcal 3132.28kj

Rasvad	28.31g 34.21%	30.31g 34.43%	30.02g 35.91%	22.39g 28.56%	31.83g 38.30%			28.57g 34.33%
Küllastunud rasvhapped	13.24g 16.00%	12.35g 14.02%	5.98g 7.16%	8.02g 10.23%	18.26g 21.98%			11.57g 13.91%
Valgud	32.75g 17.59%	32.90g 16.61%	25.51g 13.56%	33.06g 18.74%	42.01g 22.47%			33.25g 17.76%
Süsivesikud	83.91g 45.06%	92.29g 46.59%	88.62g 47.12%	86.11g 48.83%	68.06g 36.40%			83.80g 44.75%
Kiudained	11.73g 3.15%	9.41g 2.37%	12.82g 3.41%	13.64g 3.87%	10.63g 2.84%			11.65g 3.11%
Süsivesikud kokku	95.64g 48.21%	101.70g 48.96%	101.45g 50.52%	99.76g 52.69%	78.69g 39.24%			95.45g 0.00%
Sool	2.51g	3.39g	2.30g	1.65g	2.32g			2.43g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	162.20g	186.24g	125.18g	167.21g	190.65g			166.30g
Puuviljad-marjad	100.00g	100.00g	100.00g	100.00g	100.25g			100.05g
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			37.51g					
Liha	34.20g	31.50g		38.00g	37.51g			
Koka poolt lisatav suhkur					5.00g			1.00g
Koka poolt lisatav sool	0.75g			0.15g	0.25g			0.23g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	4.15g	1.25g	35.75g	2.26g	4.00g			9.48g
Pikapäevasöök								
Energia	340.11kcal 1423.03kj	290.57kcal 1215.73kj	410.65kcal 1718.16kj	260.45kcal 1089.72kj	420.16kcal 1757.95kj			344.39kcal 1440.92kj
Rasvad	13.47g 35.63%	9.63g 29.82%	5.82g 12.76%	7.64g 26.40%	20.52g 43.95%			11.41g 29.86%
Küllastunud rasvhapped	4.89g 12.93%	5.85g 18.13%	3.16g 6.93%	1.24g 4.30%	12.00g 25.71%			5.43g 14.21%
Valgud	11.19g 13.16%	11.17g 15.38%	11.00g 10.72%	6.66g 10.23%	19.03g 18.11%			11.81g 13.73%
Süsivesikud	41.04g 48.27%	38.40g 52.86%	74.76g 72.82%	37.01g 56.84%	38.25g 36.41%			45.89g 53.36%
Kiudained	5.01g 2.94%	2.82g 1.94%	7.58g 3.69%	8.50g 6.53%	3.20g 1.53%			5.42g 3.15%
Süsivesikud kokku	46.05g 51.21%	41.22g 54.80%	82.34g 76.52%	45.51g 63.36%	41.45g 37.94%			51.31g 0.00%
Sool	1.66g	0.91g	1.40g	1.19g	1.57g			1.35g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	81.00g	81.00g	81.00g	98.80g				68.36g
Puuviljad-marjad	20.00g	33.48g	107.00g	100.00g				52.10g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha	70.00g				28.00g			

Koka poolt lisatav suhkur		20.72g	2.80g		10.00g			6.70g
Koka poolt lisatav sool			0.60g	0.20g				0.16g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid		2.00g	2.00g	9.00g	4.00g			3.40g