2-6.11.2026 Jõhvi Põhikooli nädalamenüü

	Esmaspäev 02.11.2026	Teisipäev 03.11.2026	Kolmapäev 04.11.2026	Neljapäev 05.11.2026	Reede 06.11.2026
Hommikusöök	Mannapuder. 200g (1, 2) Kookoshelbed. 5g Maasikakuubikud külm. 23g	Seitsmeviljapuder 200g (2, 1) Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2) Külm. põldmarjad. 23g	Odrahelbepuder 200g (1, 2) Mandlilaastud. 5g (9) Külm. vaarikad. 23g	Kaerahelbepuder. 200g (1, 2) Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2) Maasikakuubikud külm. 23g	Viieviljapuder 200g (2, 1) Kookoshelbed. 5g Külm. vaarikad. 23g
Lõunasöök	Tatar 150g Böfstrooganov veiselihast. 100g (2, 1) Kidney oad. 30g Päikesekuivatatud tomatid 30g Porgand. 30g Värske kurk. 30g Värske kurk (PRIA) 20g 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)	Keedetud makaronid. 150g (1) Bolognese hakklihakaste. 100g (1) Riivjuust. 35g (2) Herned 30g Jäämägisalat 30g Riivpeet 30g Marineeritud kurk 30g 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)	Keedetud kartul. 150g Paneeritud kala 75g (1, 2, 3, 4, 9, 12) Soe valge kaste. 50g (2, 1) Mais. 30g Paprika. 30g Lillkapsas värske. 30g Tuunikala 30g (2, 9, 11, 14) Värske kurk. 30g Värske kurk (PRIA) 20g Banaan. 100g Seesamiseemned 10g (14) 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)	Pilaff kanalihaga. 250g Külm kaste. 50g (2, 3) Kaalikas (kangid) 30g Peediviilud 30g Tomat. 30g Värske kurk. 30g Värske kurk (PRIA) 20g Kreeka jogurt 100g (2) Külm. vaarikad. 23g Külm. mangokuubikud 23g Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2) Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2) Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Frikadellisupp. 250g Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 35g (2) Porgand. 30g Nuikapsas. 30g Värske kurk. 30g Värske kurk (PRIA) 20g Kõrvitsaseemned 10g Kamakreem. 100g (2, 1) Õun. 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	Omlett 150g (3, 1, 2) Värske kurk. 27g Porgand. 27g Kidney oad. 27g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Kana-kartuli-riisisupp 200g Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 25g (2) Joogijogurt 200g (2) Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)	Pannkook moosiga 80g (1, 2, 3) Tee 200g Lillkapsas värske. 27g Värske kurk. 27g Paprika. 27g Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2)	Piima-makaronisupp 150g (2) Värske kurk. 27g Porgand. 27g Paprika. 27g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1) Banaan. 100g	Riisipuder 200g (2) Nuikapsas. 27g Värske kurk. 27g Porgand. 27g Tee 200g Sepik. 25g (1) Leib/gluteenivaba leib 25g (1)

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	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	**187.60kcal 784.91kj**	**404.40kcal 1691.99kj**	**184.33kcal 771.23kj**	**413.85kcal 1731.53kj**	**188.25kcal 787.62kj**			**275.68kcal 1153.46kj**
Rasvad	**7.54g** 36.15%	**17.12g** 38.10%	**7.41g** 36.16%	**17.95g** 39.03%	**7.78g** 37.19%			**11.56g** 37.69%
Küllastunud rasvhapped	5.64g 27.04%	9.60g 21.36%	3.22g 15.71%	9.68g 21.06%	5.70g 27.23%			6.77g 22.07%
Valgud	**5.45g** 11.62%	**20.83g** 20.60%	**6.03g** 13.09%	**21.09g** 20.38%	**5.51g** 11.70%			**11.78g** 17.08%
Süsivesikud	**23.40g** 49.89%	**39.06g** 38.63%	**21.83g** 47.37%	**39.11g** 37.80%	**21.84g** 46.41%			**29.05g** 42.10%
Kiudained	**2.19g** 2.34%	**5.38g** 2.66%	**3.11g** 3.37%	**5.77g** 2.79%	**4.42g** 4.70%			**4.18g** 3.03%
Süsivesikud kokku	**25.59g** 52.23%	**44.44g** 41.30%	**24.94g** 50.74%	**44.88g** 40.59%	**26.26g** 51.11%			**33.22g** 0.00%
Sool	0.73g	2.27g	0.73g	2.26g	0.73g			1.34g 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		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	0.61g	0.61g			0.61g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.00g	6.00g	2.00g	6.00g	2.00g			3.60g
LS Põhikool								
Energia	**735.69kcal 3078.14kj**	**735.56kcal 3077.56kj**	**738.75kcal 3090.91kj**	**802.70kcal 3358.51kj**	**727.43kcal 3043.57kj**			**748.03kcal 3129.74kj**

Rasvad	**22.29g** 27.27%	**24.60g** 30.10%	**20.87g** 25.42%	**33.93g** 38.04%	**29.00g** 35.88%			**26.14g** 31.45%
Küllastunud rasvhapped	7.93g 9.71%	10.59g 12.95%	5.42g 6.60%	6.79g 7.61%	15.78g 19.52%			9.30g 11.19%
Valgud	**29.96g** 16.29%	**35.02g** 19.04%	**32.52g** 17.61%	**28.93g** 14.42%	**33.93g** 18.66%			**32.07g** 17.15%
Süsivesikud	**96.40g** 52.41%	**88.45g** 48.10%	**100.00g** 54.15%	**91.06g** 45.37%	**78.17g** 42.99%			**90.82g** 48.57%
Kiudained	**14.80g** 4.02%	**10.15g** 2.76%	**10.42g** 2.82%	**8.72g** 2.17%	**8.99g** 2.47%			**10.62g** 2.84%
Süsivesikud kokku	**111.20g** 56.44%	**98.60g** 50.86%	**110.42g** 56.97%	**99.77g** 47.55%	**87.16g** 45.46%			**101.43g** 0.00%
Sool	2.50g	3.04g	2.87g	2.69g	1.45g			2.51g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	147.21g	124.91g	140.10g	158.95g	119.56g			138.15g
Puuviljad-marjad	100.00g	100.00g	100.00g	46.00g	100.00g			89.20g
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			105.00g					
Liha	35.90g	36.50g			44.95g			
Koka poolt lisatav suhkur			5.15g		13.71g			3.77g
Koka poolt lisatav sool	0.15g	0.75g	0.75g					0.33g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	2.36g	4.25g		46.00g	0.37g			10.60g
Pikapäevasöök								
Energia	**522.25kcal 2185.11kj**	**395.88kcal 1656.36kj**	**435.28kcal 1821.19kj**	**332.65kcal 1391.81kj**	**350.95kcal 1468.38kj**			**407.40kcal 1704.57kj**
Rasvad	**29.47g** 50.78%	**10.66g** 24.24%	**15.36g** 31.76%	**4.21g** 11.40%	**5.23g** 13.41%			**12.99g** 28.72%
Küllastunud rasvhapped	7.81g 13.45%	6.13g 13.93%	6.92g 14.30%	2.12g 5.74%	2.76g 7.09%			5.15g 11.38%
Valgud	**20.02g** 15.34%	**17.99g** 18.17%	**19.96g** 18.34%	**9.26g** 11.14%	**9.05g** 10.32%			**15.26g** 14.99%
Süsivesikud	**41.98g** 32.15%	**54.96g** 55.53%	**51.64g** 47.45%	**61.40g** 73.83%	**64.18g** 73.15%			**54.83g** 53.89%
Kiudained	**4.52g** 1.73%	**4.07g** 2.06%	**5.32g** 2.45%	**6.04g** 3.63%	**5.48g** 3.12%			**5.09g** 2.50%
Süsivesikud kokku	**46.50g** 33.88%	**59.03g** 57.59%	**56.96g** 49.90%	**67.44g** 77.46%	**69.65g** 76.27%			**59.92g** 0.00%
Sool	1.68g	0.95g	2.06g	1.05g	1.43g			1.43g 0.00%
Köögiviljad ja kaunviljad	81.00g	8.00g	81.00g	81.00g	81.00g			66.40g
Puuviljad-marjad			5.25g	100.00g				21.05g
Vedelad piimatooted								
Moos, marjapüree, puuviljahoidis								
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook								
Kala, mereannid								
Liha			28.00g					

Koka poolt lisatav suhkur			10.00g	3.30g	12.80g			5.22g
Koka poolt lisatav sool	0.15g			0.30g	0.40g			0.17g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	11.25g		4.00g	1.20g	1.60g			3.61g