# 9-13.11.2026 Jõhvi Põhikooli nädalamenüü

| | Esmaspäev<br>09.11.2026 | Teisipäev<br>10.11.2026 | Kolmapäev<br>11.11.2026 | Neljapäev<br>12.11.2026 | Reede<br>13.11.2026 |
|---|---|---|---|---|---|
| Hommikusöök | Riisipuder 200g (2)<br>Külm. mangokuubikud 23g<br>Kookoshelbed. 5g | Kaerahelbepuder. 200g (1, 2)<br>Külm. põldmarjad. 23g<br>Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2) | Neljaviljahelbepuder. 200g (1, 2)<br>Külm. vaarikad. 23g<br>Mandlilaastud. 5g (9) | Hirsipuder. 200g (2)<br>Külm. õunakuubikud 23g<br>Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2) | Viieviljapuder 200g (2, 1)<br>Maasikakuubikud külm. 23g<br>Kookoshelbed. 5g |
| Lõunasöök | Makaronid hakklihaga 250g (1)<br>Külm kaste. 50g (2, 3)<br>Jääsalat 30g<br>Paprika. 30g<br>Värske kurk. 30g<br>Värske kurk (PRIA) 20g<br>Tomat. 30g<br>Apelsin. 100g<br>Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2)<br>Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2)<br>Sepik. 25g (1)<br>Leib/gluteenivaba leib 25g (1) | Kartulipüree. 150g (2)<br>Kapsa-hakklihahautis. 100g<br>Marineeritud kurk 30g<br>Herned 30g<br>Riivpeet 30g<br>Värske kurk. 30g<br>Värske kurk (PRIA) 20g<br>Keedumuna 1tk 60g (3)<br>Kreeka pähklid. 10g (9)<br>Banaan. 100g<br>Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2)<br>Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2)<br>Sepik. 25g (1)<br>Leib/gluteenivaba leib 25g (1) | Riis keedetud. 150g<br>Tomatine kanakaste. 100g (1)<br>Porgand. 30g<br>Avokaado-munamääre. 30g (3)<br>Kidney oad. 30g<br>Värske kurk. 30g<br>Värske kurk (PRIA) 20g<br>Kodujuust. 35g (2)<br>Õun. 100g<br>Kõrvitsaseemned 10g<br>Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2)<br>Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2)<br>Sepik. 25g (1)<br>Leib/gluteenivaba leib 25g (1) | Tatar 150g<br>Sealihastrooganov. 100g (2, 1)<br>Porgand. 30g<br>Mais. 30g<br>Hapukapsas 30g<br>Riisi-kanasalat 100g (2, 3)<br>Apelsin. 100g<br>Smuuti banaani ja marjadega (veebaasil) 100g<br>Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2)<br>Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2)<br>Sepik. 25g (1)<br>Leib/gluteenivaba leib 25g (1) | Koorene kalasupp. 250g (4, 2)<br>Nuikapsas. 30g<br>Porgand. 30g<br>Rediseviilud 30g<br>Värske kurk. 30g<br>Värske kurk (PRIA) 20g<br>Parmesanilaastud 35g (2)<br>Makaronisalat. 100g (2, 3, 1)<br>Õun. 100g<br>Kreeka pähklid. 10g (9)<br>Piim 2.5%/Keefir/Lak.vaba piim 100g (2)<br>Piim 2.5%/Keefir (PRIA) 50g (2)<br>Sepik. 25g (1)<br>Leib/gluteenivaba leib 25g (1) |
| Pikapäevasöök | Pannkook hakklihaga. 70g (1, 2, 3)<br>Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 25g (2)<br>Tomat. 27g<br>Paprika. 27g<br>Värske kurk. 27g<br>Sepik. 25g (1)<br>Leib/gluteenivaba leib 25g (1)<br>Tee 200g | Mannapuder. 200g (1, 2)<br>Moos (suhkruvaba) 20g<br>Värske kurk. 27g<br>Porgand. 27g<br>Lillkapsas värske. 27g<br>Ploom 100g<br>Sepik. 25g (1)<br>Leib/gluteenivaba leib 25g (1) | Keedetud pelmeenid 150g (1, 3)<br>Hapukoor/laktoosivaba hapukoor 25g (2)<br>Värske kurk. 27g<br>Sepik. 25g (1)<br>Leib/gluteenivaba leib 25g (1) | Kohupiimavorm 100g (2, 1, 3)<br>Vaarikakissell 200g<br>Porgand. 27g | Topsi kohupiimakreem 150g (2)<br>Võileivamaterjal (sai/leib, sink, juust, või) 100g (1, 2)<br>Värske kurk. 27g<br>Rediseviilud 27g<br>Porgand. 27g |

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** | **226.06kcal 945.82kj** | **418.32kcal 1750.23kj** | **190.88kcal 798.62kj** | **440.14kcal 1841.53kj** | **187.47kcal 784.37kj** | | | **292.57kcal 1224.12kj** |
| **Rasvad** | **7.23g** 28.78% | **17.90g** 38.51% | **7.53g** 35.48% | **16.89g** 34.54% | **7.80g** 37.45% | | | **11.47g** 35.23% |
| Küllastunud rasvhapped | 5.33g 21.22% | 9.68g 20.82% | 3.24g 15.26% | 9.35g 19.11% | 5.71g 27.39% | | | 6.66g 20.45% |
| **Valgud** | **5.31g** 9.40% | **21.36g** 20.43% | **6.33g** 13.27% | **21.71g** 19.73% | **5.28g** 11.26% | | | **12.00g** 16.38% |
| **Süsivesikud** | **33.92g** 60.03% | **39.69g** 37.95% | **22.55g** 47.25% | **48.25g** 43.85% | **22.05g** 47.04% | | | **33.29g** 45.45% |
| **Kiudained** | **2.03g** 1.79% | **6.51g** 3.11% | **3.82g** 4.00% | **4.13g** 1.88% | **3.98g** 4.25% | | | **4.09g** 2.79% |
| **Süsivesikud kokku** | **35.95g** 61.82% | **46.20g** 41.06% | **26.36g** 51.25% | **52.38g** 45.73% | **26.03g** 51.29% | | | **37.38g** 0.00% |
| Sool | 1.70g | 2.26g | 0.72g | 2.09g | 0.73g | | | 1.50g 0.00% |
| Köögiviljad ja kaunviljad | | | | | | | | |
| Puuviljad-marjad | 23.00g | 23.04g | 23.04g | 23.04g | 23.00g | | | 23.03g |
| 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 | 0.43g | 0.61g | 0.61g | 0.43g | 0.61g | | | 0.54g |
| Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid | 1.57g | 6.00g | 2.00g | 5.57g | 2.00g | | | 3.43g |
| LS Põhikool | | | | | | | | |
| **Energia** | **782.74kcal 3274.98kj** | **706.46kcal 2955.83kj** | **773.02kcal 3234.30kj** | **733.06kcal 3067.12kj** | **766.12kcal 3205.43kj** | | | **752.28kcal 3147.53kj** |
| **Rasvad** | **34.35g** 39.50% | **26.27g** 33.46% | **26.55g** 30.91% | **17.69g** 21.72% | **39.59g** 46.51% | | | **28.89g** 34.58% |
| Küllastunud rasvhapped | 8.88g 10.21% | 8.78g 11.19% | 9.01g 10.50% | 6.91g 8.48% | 18.38g 21.59% | | | 10.39g 12.44% |
| **Valgud** | **25.74g** 13.15% | **28.93g** 16.38% | **34.13g** 17.66% | **33.30g** 18.17% | **39.60g** 20.67% | | | **32.34g** 17.20% |
| **Süsivesikud** | **88.06g** 45.00% | **83.12g** 47.06% | **94.60g** 48.95% | **103.77g** 56.62% | **58.03g** 30.30% | | | **85.52g** 45.49% |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kiudained** | **9.18g** 2.34% | **10.92g** 3.09% | **9.57g** 2.48% | **12.79g** 3.49% | **9.63g** 2.51% | | | **10.42g** 2.77% |
| **Süsivesikud kokku** | **97.24g** 47.35% | **94.04g** 50.15% | **104.17g** 51.43% | **116.57g** 60.11% | **67.66g** 32.81% | | | **95.94g** 0.00% |
| Sool | 1.39g | 3.03g | 2.97g | 1.79g | 2.62g | | | 2.36g 0.00% |
| Köögiviljad ja kaunviljad | 150.69g | 181.40g | 128.26g | 134.31g | 168.54g | | | 152.64g |
| Puuviljad-marjad | 100.00g | 100.00g | 100.51g | 154.50g | 100.50g | | | 111.10g |
| 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 | | | | | 50.00g | | | |
| Liha | 42.51g | 27.00g | | 35.80g | | | | |
| Koka poolt lisatav suhkur | | | | | | | | |
| Koka poolt lisatav sool | | 1.00g | 0.96g | 0.15g | 0.20g | | | 0.46g |
| Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid | 38.26g | 1.35g | 6.63g | 5.95g | 9.00g | | | 12.24g |
| Pikapäevasöök | | | | | | | | |
| **Energia** | **368.23kcal 1540.67kj** | **354.40kcal 1482.80kj** | **511.90kcal 2141.79kj** | **509.19kcal 2130.46kj** | **477.31kcal 1997.07kj** | | | **444.21kcal 1858.56kj** |
| **Rasvad** | **13.45g** 32.88% | **5.84g** 14.82% | **19.25g** 33.84% | **10.13g** 17.90% | **22.95g** 43.27% | | | **14.32g** 29.03% |
| Küllastunud rasvhapped | 4.89g 11.94% | 3.06g 7.78% | 9.36g 16.46% | 5.19g 9.17% | 13.28g 25.04% | | | 7.16g 14.50% |
| **Valgud** | **11.34g** 12.31% | **10.10g** 11.40% | **20.61g** 16.11% | **14.75g** 11.58% | **24.86g** 20.83% | | | **16.33g** 14.71% |
| **Süsivesikud** | **48.19g** 52.34% | **61.59g** 69.52% | **60.80g** 47.51% | **86.70g** 68.11% | **40.46g** 33.90% | | | **59.55g** 53.65% |
| **Kiudained** | **4.54g** 2.46% | **7.56g** 4.27% | **6.51g** 2.54% | **6.14g** 2.41% | **4.76g** 1.99% | | | **5.90g** 2.66% |
| **Süsivesikud kokku** | **52.72g** 54.81% | **69.15g** 73.79% | **67.31g** 50.05% | **92.83g** 70.51% | **45.21g** 35.90% | | | **65.45g** 0.00% |
| Sool | 1.38g | 1.41g | 2.48g | 0.12g | 1.72g | | | 1.42g 0.00% |
| Köögiviljad ja kaunviljad | 81.00g | 81.00g | 27.00g | 27.00g | 81.00g | | | 59.40g |
| Puuviljad-marjad | | 107.00g | | 135.20g | | | | 48.44g |
| Vedelad piimatooted | | | | | | | | |
| Moos, marjapüree, puuviljahoidis | | | | | | | | |
| Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook | | | | | | | | |
| Kala, mereannid | | | | | | | | |
| Liha | 70.00g | | 150.00g | | 28.00g | | | |
| Koka poolt lisatav suhkur | 10.00g | 2.80g | | 61.10g | | | | 14.78g |
| Koka poolt lisatav sool | | 0.60g | | | | | | 0.12g |
| Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid | | 2.00g | | 1.80g | 4.00g | | | 1.56g |