

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
teisipäev 02.09.2025	Lõunasöök	Lillkapsa-brokkolisupp kanalihaga 250g Karamellkissell (L) 150g Kirsimoos 20g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Porgand PRIA 50g	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Maitseroheline, Lillkapsas, Kana (nahaga), Brokkoli (külmutatud), Vesi Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis, Vaniljehukur, Vesi Moos (keskmiselt) Piim 2,5%, Keefir 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Porgand	2 2 1	250g	200Kcal	10.97g	2.41g	10.35g	14.38g	1.08g	
					150g	147Kcal	3.43g	2.51g	4.44g	24.62g	0g	
						20g	34Kcal	0g	0.06g	8.44g	0g	0g
					150g	82Kcal	3.83g	2.57g	4.83g	7.13g	0g	
					50g	125Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.27g	
					50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g	
					Kokku:	670g	604Kcal	19.55g	7.55g	23.73g	81.87g	2.8g
	Pudrud	Nisuhelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Väi 82%, Nisuhelbed, Vesi	1, 2	201g	192Kcal	6.03g	1.9g	6.26g	28.25g	0g	
					Kokku:	201g	192Kcal	6.03g	1.9g	6.26g	28.25g	0g
kolmapäev 03.09.2025	Lõunasöök	Kalakaste (L,G,K) 130g Sõmer riis Aurutatud köögiviljad 75g Peedisalat 50g Värskekapsa - redisesalat 50g Morss 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Õun PRIA 50g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Maitseroheline, Hapukoor 20%, Toiduõli, Sool, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurvijasegu (külmutatud, keskmiselt), Aedoad, külmutatud, Lillkapsas, Hernes (külmutatud), Brokkoli (külmutatud), Mais külmutatud Punane peet, Toiduõli, Suhkur Valge peakapsas, Valge redis, Toiduõli Vesi, Mahlajoogikonsentraat Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Õun	2, 4, 1 2 1	130g	150Kcal	8.77g	1.77g	10.76g	7.1g	0g	
					75g	111Kcal	1.78g	0g	1.85g	21.78g	0g	
						75g	64Kcal	2.93g	0.07g	3.14g	5.22g	2.21g
					50g	53Kcal	2.59g	0g	0.96g	6.46g	0g	
					50g	48Kcal	4.08g	0g	0.48g	2.23g	0.16g	
					200g	72Kcal	0g	0g	0.1g	18g	0g	
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	0g	
					50g	123Kcal	1.17g	0.07g	3.64g	24.3g	0.41g	
					50g	26Kcal	0.18g	0g	0.1g	6g	0g	
					Kokku:	830g	734Kcal	25.4g	4.76g	25.98g	99.04g	2.78g
	Pudrud	Kaerahelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Kaerahelbed, Suhkur, Sool, Vesi, Väi 82%	1, 2	205g	211Kcal	7.25g	2.25g	6.95g	27.98g	0g	
					Kokku:	205g	211Kcal	7.25g	2.25g	6.95g	27.98g	0g
neljapäev 04.09.2025	Lõunasöök	Peedisupp sealihaga 250g Hapukoor 20% (L) 10g Mango-maasika jogurtismuuti 150g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Kurk PRIA 50g	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Punane peet, Muna, Porgand, Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Hapukoor 20% Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Suhkur, Marjad (külmutatud), Vaniljehukur, Mahlajoogikonsentraat Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Kurk	3 2 2 2 1	250g	233Kcal	14.29g	2g	12.33g	13.57g	0.26g	
					10g	22Kcal	2.15g	1.54g	0.33g	0.38g	0g	
						150g	153Kcal	3.03g	2.04g	6.1g	25.42g	0g
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	0g	
					50g	123Kcal	1.17g	0.07g	3.64g	24.3g	0.41g	
					50g	5Kcal	0.05g	0g	0.3g	0.7g	0.35g	
					Kokku:	660g	623Kcal	24.59g	8.5g	27.65g	72.32g	1.02g
	Pudrud	Hirsipuder (L)	Hirsitangud, Suhkur, Väi 82%, Piim 2,5%, Vesi	2	202g	203Kcal	6.11g	2.06g	6.31g	30.33g	0g	
					Kokku:	202g	203Kcal	6.11g	2.06g	6.31g	30.33g	0g
reede 05.09.2025	Lõunasöök	Karrine kanakaste (G,L) 130g Tatar, keedetud Keedetud kartul Hapukapsa salat 50g Porgandi- kaalikasalat 50g Piparmünditee 200g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Ploom PRIA 50g	Kana (ilma nahata), Piim 2,5%, Toiduõli, Hapukoor 20%, Nisujahu, Sibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Küüslauk, Porgand, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Kartul, Väi 82% Hapukapsas, Porgand, Toiduõli, Suhkur Porgand, Kaalikas, Toiduõli Teepuru, Vesi, Suhkur Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Ploom	2, 1 1 2	131g	144Kcal	7.09g	2.11g	11.25g	8.73g	0.29g	
					75g	110Kcal	2.56g	0g	3.11g	18.54g	0g	
						75g	84Kcal	2.19g	0g	1.32g	14.76g	0g
					50g	41Kcal	3.23g	0g	0.4g	2.24g	0.84g	
					50g	52Kcal	4.07g	0g	0.4g	2.66g	0.87g	
					200g	8Kcal	0g	0g	0g	2g	0g	
					50g	124Kcal	1.17g	0.07g	3.66g	24.44g	0.41g	
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	0g	
					50g	23Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.05g	0.35g	
					Kokku:	831g	673Kcal	24.36g	5.03g	25.34g	86.37g	2.76g
	Pudrud	Rukkibelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Väi 82%, Vesi, Rukkibelbed	2, 1	201g	194Kcal	5.92g	1.9g	5.81g	29.37g	0g	
					Kokku:	201g	194Kcal	5.92g	1.9g	5.81g	29.37g	0g

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

Print