

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 22.09.2025	Lõunasöök	Makaronid kana-koorekastmes (G,L) 250g Porgandisalat seesamiseemnetega (S) 50g Hiina kapsa salat spinati, ananasi ja punase sibulaga 50g Leivavalik (G) 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Maitsevesi, sidruniga 200ml Õun PRIA 50g	Kana (ilma nahata), Makaronid, Sibul, Sool, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Porgand, Vesi, Vahukoor 35% Porgand, Seesamiseemned, Toiduõli, Suhkur, Sool Hiinakapsas, Ananassi kompott, Toiduõli, Maitseroheline, Spinat, Punane sibul Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Piim 2,5%, Keefir 2,5% Sidrun, Vesi Õun	1, 2 14 1 2	250g	353Kcal	12.9g	0.07g	16.43g	42.19g	1.48g	
					50g	60Kcal	4.56g	0g	0.46g	3.67g	1.25g	
						50g	38Kcal	3.13g	0.04g	0.7g	1.58g	0.37g
					50g	125Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.27g	
					150g	82Kcal	3.83g	2.57g	4.83g	7.13g	0g	
					200g	1Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.26g	0g	
					50g	26Kcal	0.18g	0g	0.1g	6g	0g	
					Kokku:	800g	685Kcal	25.84g	2.74g	26.33g	85.33g	3.37g
	Pudrud	Nisuhelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Väi 82%, Nisuhelbed, Vesi	1, 2	204g	192Kcal	6.03g	1.9g	6.26g	28.25g	0g	
					Kokku:	204g	192Kcal	6.03g	1.9g	6.26g	28.25g	0g
teisipäev 23.09.2025	Lõunasöök	Oasupp kanalihast (G) 250g Kodujuust 5% (L) Moos 20g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Porgand PRIA 50g	Kana (nahaga), Kartul, Porgand, Sibul, Oad, konserveeritud, Odrakruup, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Tomatipasta 20%, Vesi Kodujuust 5% Moos (keskmiselt) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Porgand	1 2 2 1	250g	216Kcal	8.84g	1.68g	11.28g	22.6g	0.35g	
					100g	107Kcal	5g	0g	12.3g	3.1g	0g	
						20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.44g	0g
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	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:	620g	585Kcal	19.06g	4.59g	32.64g	69.39g	2.07g
	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
kolmapäev 24.09.2025	Lõunasöök	Azuu veisehakklihast (G,L) 130g Sõmer riis 75g Aurutatud kõõviljad 75g Peedisalat roheliste hernestega 50g Värske kapsa-paprika toorsalat 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Tee 200g Leivavalik (G) 50g Apelsiin 50g	Hakkliha (veise), Porgand, Sibul, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Nisujahu, Kurk (konserveeritud), Sool, Suhkur, Küüslauk, Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Aedoad, külmutatud, Lillkapsas, Hernes (külmutatud), Brokkoli (külmutatud), Mais külmutatud Punane peet, Toiduõli, Sool, Hernes (konserveeritud) Valge peakapsas, Paprika, Toiduõli, Maitseroheline, Sool Piim 2,5% Teepuru, Suhkur, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Apelsin	1 2 2 1	130g	140Kcal	7.67g	1.12g	8.31g	9.41g	0.29g	
					75g	110Kcal	1.78g	0g	1.85g	21.77g	0g	
						75g	64Kcal	2.94g	0.07g	3.15g	5.24g	2.22g
					50g	51Kcal	3.1g	0g	1.15g	4.4g	0g	
					50g	48Kcal	3.11g	0g	0.51g	4.52g	0g	
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	0g	
					200g	40Kcal	0g	0g	0g	9.99g	0g	
					50g	125Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.27g	
					50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.25g	0g	
					Kokku:	830g	686Kcal	23.77g	4.1g	24.22g	92.03g	2.78g
	Pudrud	Odrahelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Odrahelbed, Vesi, Väi 82%	1, 2	204g	189Kcal	5.97g	2.03g	6.11g	27.74g	0g	
					Kokku:	204g	189Kcal	5.97g	2.03g	6.11g	27.74g	0g
neljapäev 25.09.2025	Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L,K) 250g Mahlakissell 150g Vahukoor 20g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Paprika PRIA 50g	Kartul, Lõhe/forell, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Vahukoor 35%, Vesi Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Mahlajoogikonsentraat Vahukoor 35%, Suhkur Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Paprika	4, 2 2 2 1	250g	224Kcal	14.81g	1.01g	8.2g	14.18g	0.43g	
					150g	168Kcal	0g	0g	0.2g	41.85g	0g	
						20g	69Kcal	6.3g	0g	0.4g	2.56g	0g
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	0g	
					50g	125Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.27g	
					50g	75Kcal	0.25g	0g	0.65g	17.65g	0g	
					Kokku:	670g	748Kcal	26.48g	3.92g	18.15g	108.69g	0.7g
	Pudrud	Mitmeviljapuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Seitsmeviljajhelbed, Väi 82%, Vesi	2, 1	202g	237Kcal	7.73g	3.09g	8.36g	32.77g	1.44g	
					Kokku:	202g	237Kcal	7.73g	3.09g	8.36g	32.77g	1.44g
reede 26.09.2025	Lõunasöök	Strooganov sealiha (G,L) 130g Keedetud kartul 75g Tatar, keedetud Hapukapsa-peedisalat 50g Porgandi- virsikusalat 50g Marjatee 200ml Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Pirn PRIA 50g	Sealiha (keskmiselt), Nisujahu, Sibul, Toiduõli, Hapukoor 20%, Sool, Porgand, Piim 2,5%, Vesi Kartul, Väi 82% Tatratangud, Toiduõli, Vesi Hapukapsas, Punane peet, Sibul, Toiduõli, Suhkur, Sool Porgand, Suhkur, Toiduõli, Virsikukonserv Suhkur, Vesi, Teepuru Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Pirn	2, 1 2 1	130g	202Kcal	14.52g	3.64g	10.55g	7.05g	0.29g	
					75g	84Kcal	2.14g	0g	1.33g	14.82g	0g	
						75g	110Kcal	2.56g	0g	3.11g	18.54g	0g
					50g	46Kcal	3.09g	0g	0.66g	3.66g	0.34g	
					50g	48Kcal	3.08g	0g	0.27g	4.2g	1.16g	
					200g	40Kcal	0g	0g	0g	9.99g	0g	
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	0g	
					50g	125Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.27g	
					50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g	
					Kokku:	830g	767Kcal	30.51g	6.55g	24.77g	95.81g	4.01g
	Pudrud	Mannapuder (G,L)	Manna, Suhkur, Väi 82%, Vesi, Piim 2,5%	1, 2	202g	194Kcal	5.71g	1.9g	5.81g	29.88g	0g	
					Kokku:	202g	194Kcal	5.71g	1.9g	5.81g	29.88g	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