

## Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.09.2025	Lõunasöök	Hakklihakaste (G,L) 130g Keedetud makaronid (G) Tatar 75g Punase kapsa - tomati salat 50g Hiinakapsa - porgandisalat 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) 150ml Maitsevesi, sidruniga 200ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 50g	Hakkliha (sea-veise), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Piim 2,5%, Porgand, Vesi Makaronid, Toiduõli, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Punane Peakapsas, Tomat, Toiduõli, Maitseroheline Hiinakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseroheline Piim 2,5%, Keefir 2,5% Sidrun, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	2, 1 1 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 50g	222Kcal 113Kcal 110Kcal 40Kcal 37Kcal 82Kcal 1Kcal 125Kcal 26Kcal	17.93g 2g 2.57g 3.1g 3.13g 3.83g 0.02g 1.22g 0.18g	4.87g 0.03g 0g 0g 0.04g 2.57g 0g 0.06g 0g	7.43g 3.44g 3.13g 0.64g 0.66g 4.83g 0.06g 3.75g 0.1g	7.4g 20.13g 18.64g 2.29g 1.32g 7.13g 0g 0.26g 24.5g 6g	0.44g 0.46g 0g 0.14g 0.57g 0g 0g 0.27g 0g
		Kokku:	830g	756Kcal	33.98g	7.57g	24.04g	87.67g	1.88g		
	Pudrud	Neljajviljapuder (L)	Neljajviljahelbed, Või 82%, Piim 2,5%, Suhkur, Vesi	1, 2	208g	222Kcal	8.97g	1.9g	6.07g	29.29g	0g
				Kokku:	208g	222Kcal	8.97g	1.9g	6.07g	29.29g	0g
teisipäev 30.09.2025	Lõunasöök	Läätse supp, veiselihaga 250g Riisipuding õuna ja kaneeliga 150g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Valge redis 50g	Veiseliha (keskmiselt), Punased läätsed (kuivatatud keskmiselt), Paprika, Porgand, Toiduõli, Sibul, Kartul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Riis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Piim 2,5%, Õun, Kaneel, Vesi Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Valge redis	2 2 1	250g 149g 150g 50g 50g	245Kcal 179Kcal 87Kcal 125Kcal 9Kcal	6.33g 2.55g 3.9g 1.22g 0.05g	0g 1.63g 2.85g 0.06g 0g	18.69g 4.22g 4.95g 3.75g 0.4g	28.17g 34.77g 7.95g 24.5g 1.45g	0.29g 0g 0g 0.27g 0.8g
		Kokku:	649g	645Kcal	14.05g	4.54g	32.01g	96.84g	1.36g		
	Pudrud	Kaerahelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Kaerahelbed, Suhkur, Vesi, Või 82%	1, 2	204g	211Kcal	7.25g	2.25g	6.95g	27.98g	0g
				Kokku:	204g	211Kcal	7.25g	2.25g	6.95g	27.98g	0g
kolmapäev 01.10.2025	Lõunasöök	Saida Poola kastmes (G,L,K,M) 130g Sõmer riis 75g Keedetud kartul 75g Peedisalat hapukoorega (L) 50g Värske kapsa-tomatisalat 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Mors 200ml Leivavalik (G) 50g Pirn PRIA 50g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Muna, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Hapukoor 20%, Sibul, Piim 2,5%, Sool, Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Kartul, Või 82% Punane peet, Küüslauk, Hapukoor 20% Valge peakapsas, Tomat, Toiduõli, Maitseroheline Piim 2,5% Vesi, Mahlajoogikonsentraat Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Pirn	2, 4, 3, 1 2 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 50g	109Kcal 111Kcal 85Kcal 30Kcal 38Kcal 87Kcal 72Kcal 125Kcal 25Kcal	4.69g 1.86g 2.24g 0.72g 2.99g 3.9g 0g 1.22g 0g	1.75g 0g 0g 0.45g 0g 2.85g 0g 0.06g 0g	9.42g 1.84g 1.33g 1.1g 0.46g 4.95g 0.1g 3.75g 0.15g	7.16g 21.7g 14.79g 4.84g 2.3g 7.95g 18g 24.5g 5.1g	0g 0g 0g 0g 0.14g 0g 0g 0.27g 1.95g
		Kokku:	830g	682Kcal	17.62g	5.11g	23.1g	106.34g	2.36g		
	Pudrud	Rukkihelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Või 82%, Vesi, Rukkihelbed	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
neljapäev 02.10.2025	Lõunasöök	Seljanka kanalihast (SO) 250g Hapukoor 20% (L) 10g Jõhvika-rosinakissell 150g Vanilje kohupiimakreem (L) 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Kapsas PRIA 50g	Kana (nahaga), Viiner, Porgand, Kartul, Toiduõli, Sibul, Tomatipasta 20%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Kurk (konserveeritud) Hapukoor 20% Kartulitärklis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Jõhvikad, Rosinad, Vesi Kohupiimakreem 9 % Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Valge peakapsas	8, 11 2 2 2 1	250g 10g 150g 50g 150g 50g 50g	178Kcal 22Kcal 100Kcal 68Kcal 87Kcal 125Kcal 14Kcal	10.49g 2.15g 0.11g 3.05g 3.9g 1.22g 0.1g	1.44g 1.54g 0.01g 0g 2.85g 0.06g 0g	7.85g 0.33g 0.42g 5.65g 4.95g 3.75g 0.55g	12.88g 0.38g 24.19g 4.4g 7.95g 24.5g 2.7g	0.29g 0g 0g 0g 0g 0.27g 0g
		Kokku:	710g	594Kcal	21.02g	5.9g	23.5g	77g	0.56g		
	Pudrud	Maisimannapuder (L)	Suhkur, Või 82%, Vesi, Maisimanna, Piim 2,5%	2	202g	226Kcal	8.39g	1.9g	5.57g	32.01g	0g
				Kokku:	202g	226Kcal	8.39g	1.9g	5.57g	32.01g	0g
reede 03.10.2025	Lõunasöök	Hautatud kartul sealihaga 250g Hiinakapsa tillisalat 50g Porgandi- redisesalat 50g Leivavalik (G) 50g Maitsevesi, apelsiniga 200ml Piim 2.5% (L) 200ml Banaan 50g	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline Hiinakapsas, Toiduõli, Maitseroheline Porgand, Valge redis, Toiduõli Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Apelsin, Vesi Piim 2,5% Banaan	1 2	250g 50g 50g 200g 200g 50g	321Kcal 36Kcal 41Kcal 125Kcal 3Kcal 116Kcal 43Kcal	12.74g 3.18g 3.14g 1.22g 0.01g 5.2g 0.05g	1.72g 0.04g 0g 0.06g 0g 3.8g 0.05g	12.03g 0.7g 0.3g 3.75g 0.08g 6.6g 0.6g	39.05g 1.01g 2.36g 24.5g 0.64g 10.6g 10.15g	1.01g 0.4g 1.23g 0.27g 0g 0g 0g
		Kokku:	850g	685Kcal	25.54g	5.67g	24.06g	88.31g	2.91g		
	Pudrud	Nisuhelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Või 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

## 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