

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 08.09.2025	Lõunasöök	Hautis, kanaliha, seente ja porgandiga (L,G) 130g Tatar, keedetud Sõmer riis 75g Porgandisalat hapukoorega (L) 50g Segasalat 50g Leivavalik (G) 50g Maitsevesi, sidruniga 200ml PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Pirn PRIA 50g	Kana (ilma nahata), Nisujahu, Porgand, Seened (keskmiselt), Hapukoor 20%, Sibul, Toiduõli, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Porgand, Küüslauk, Suhkur, Hapukoor 20% Valge peakapsas, Tomat, Paprika, Toiduõli, Porgand, Suhkur, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Sidrun, Vesi Piim 2,5%, Keefir 2,5% Pirn	2, 1 2 1 2	130g	141Kcal	6.38g	1.54g	12.79g	7.84g	0.58g	
					75g	109Kcal	2.51g	0g	3.11g	18.57g	0g	
					75g	110Kcal	1.74g	0g	1.85g	21.8g	0g	
					Kokku:	830g	675Kcal	19.58g	5.42g	27.51g	95.3g	4.32g
	Pudrud	Nisuhelebepuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Või 82%, Nisuheleb, Vesi	1, 2	250g	245Kcal	6.81g	2.41g	7.51g	38.36g	0g	
					Kokku:	250g	245Kcal	6.81g	2.41g	7.51g	38.36g	0g
teisipäev 09.09.2025	Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihast 250g Hapukoor 20% (L) 10g Maasika-rabarberikkissel 150g Vahukoor 20g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Kaalikas PRIA 50g	Sealiha (keskmiselt), Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Maitseroheline, Sool, Tomatid (purustatud, konserveeritud), Vesi Hapukoor 20% Suhkur, Kartulitärklis, Marjad (külmutatud), Vesi Vahukoor 35%, Suhkur Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Kaalikas	2 2 1 2	250g	167Kcal	9.21g	1.41g	8.37g	12.51g	0.29g	
					10g	22Kcal	2.15g	1.54g	0.33g	0.38g	0g	
					150g	111Kcal	0.06g	0g	0.17g	27.38g	0g	
					Kokku:	680g	597Kcal	22.84g	5.87g	18.55g	78.2g	0.7g
	Pudrud	Mitmeviljapuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Seitsmeviljajahelbed, Või 82%, Vesi	2, 1	250g	283Kcal	8.95g	3.85g	10.41g	39.24g	1.8g	
					Kokku:	250g	283Kcal	8.95g	3.85g	10.41g	39.24g	1.8g
kolmapäev 10.09.2025	Lõunasöök	Guljašš sealihast (G,L) 130g Keedetud kartul 75g Sõmer kruubipuder (G) 75g Peedisalat marineeritud kurgiga 50g Hiinakapsa-ananassi-paprikasalat 50g Morss 200ml Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g. Melon 50g	Sealiha (keskmiselt), Nisujahu, Sibul, Toiduõli, Hapukoor 20%, Tomatipasta 20%, Sool, Porgand, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi Kartul, Sool, Või 82% Toiduõli, Sool, Vesi, Odrakruup Punane peet, Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Sool Hiinakapsas, Paprika, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Ananassi kompott Vesi, Mahlajoogikonsentraat Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Melon	2, 1 1 2 1	130g	190Kcal	13.24g	3.92g	9.45g	8.16g	0.43g	
					75g	83Kcal	2.09g	0g	1.32g	14.74g	0g	
					75g	109Kcal	2.8g	0g	2.54g	18.33g	0g	
					Kokku:	830g	764Kcal	29.33g	6.88g	23.84g	100.4g	1.55g
	Pudrud	Odrahelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Odrahelbed, Vesi, Või 82%	1, 2	253g	249Kcal	6.63g	2.41g	7.51g	39.86g	0g	
					Kokku:	253g	249Kcal	6.63g	2.41g	7.51g	39.86g	0g
neljapäev 11.09.2025	Lõunasöök	Kalasupp (K) 250g Hapukoor 20% (L) 10g Virsi-kohupiimavaht (L) 150g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Tomat PRIA 50g	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Riis, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi Hapukoor 20% Kohupiim 5%, Virsikonserv, Suhkur, Vaniljesuhkur Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Tomat	4 2 2 1 2	250g	152Kcal	4.82g	0g	8.92g	18.13g	0.35g	
					10g	22Kcal	2.15g	1.54g	0.33g	0.38g	0g	
					150g	189Kcal	6.7g	0g	20.14g	12.11g	0g	
					Kokku:	660g	585Kcal	18.89g	4.46g	38.29g	64.74g	1.46g
	Pudrud	Neljaviiljapuder (L)	Neljaviiljajahelbed, Või 82%, Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Vesi	1, 2	261g	262Kcal	9.78g	2.41g	7.29g	36.19g	0g	
					Kokku:	261g	262Kcal	9.78g	2.41g	7.29g	36.19g	0g
reede 12.09.2025	Lõunasöök	Pilaff kanalihast 250g Värske kapsa-kurgi-tilli salat 50g Porgandi-apelsinisalat 50g Tee 200g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Õun PRIA 50g Leivavalik (G) 50g.	Riis, Kana (ilma nahata), Porgand, Sibul, Toiduõli, Sool, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Valge peakapsas, Kurk, Suhkur, Toiduõli, Maitseroheline Porgand, Apelsin, Suhkur, Toiduõli, Sool Teepuru, Suhkur, Vesi Piim 2,5% Õun Leib (keskmiselt), Sepik	2 1	250g	355Kcal	6.77g	0g	14.09g	59.08g	0.58g	
					50g	41Kcal	3.01g	0g	0.45g	3.01g	0.07g	
					50g	42Kcal	3.01g	0g	0.31g	2.75g	1.16g	
					Kokku:	800g	715Kcal	18.04g	2.92g	23.55g	113.2g	2.22g
	Pudrud	Maisimannapuder (L)	Suhkur, Või 82%, Vesi, Maisimanna, Piim 2,5%	2	252g	277Kcal	9.16g	2.41g	7g	41.75g	0g	
					Kokku:	252g	277Kcal	9.16g	2.41g	7g	41.75g	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