

Eelmine nädal

Järgmine nädal

## Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 13.10.2025	Lõunasöök	Makaronid hakklihaga (G) 250g Kapsa-porgandi-porrulaugusalat 50g Tomati-redisi-sibulasalat 50g Maitsevesi, apelsiniga 200ml PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Makaronid, Hakkliha (sea-veise), Porgand, Sibul, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Valge peakapsas, Porgand, Suhkur, Toiduõli, Maitseroheline, Porrusibul Tomat, Sibul, Toiduõli, Maitseroheline, Sool, Valge redis Apelsin, Vesi Piim 2,5%, Keefir 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	1 2 1	250g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	445Kcal 33Kcal 36Kcal 3Kcal 82Kcal 125Kcal 52Kcal	15.7g 2.2g 3g 0.01g 3.83g 1.22g 0.36g	2.41g 0g 0g 0g 2.57g 0.06g 0g	15.68g 0.49g 0.31g 0.08g 4.83g 3.75g 0.2g	59.26g 2.61g 1.55g 0.63g 7.13g 24.5g 12g	1.89g 0.23g 0.63g 0g 0g 0.27g 0g
		Kokku:	850g	776Kcal	26.32g	5.04g	25.34g	107.68g	3.02g		
teisipäev 14.10.2025	Lõunasöök	Peedisupp sealihaga (M) 250g Hapukoor 20% (L) 10g Marja jogurtimagustoit 150g Piim 2,5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Porgand PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Punane peet, Muna, Porgand, Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Hapukoor 20% Suhkur, Vaniljesuhkur, Marjad (külmutatud), Jogurt 2,5% lakt.vaba (maitsestatamata) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Porgand	3 2 2 2 1	250g 10g 150g 150g 50g 100g	233Kcal 22Kcal 139Kcal 87Kcal 123Kcal 32Kcal	14.29g 2.15g 3.05g 3.9g 1.17g 0.2g	2g 1.54g 2.04g 2.85g 0.07g 0g	12.33g 0.33g 6.08g 4.95g 3.64g 0.6g	13.56g 0.38g 21.82g 7.95g 24.3g 5.6g	0.26g 0g 0g 0g 0.41g 2.9g
		Kokku:	710g	636Kcal	24.76g	8.5g	27.93g	73.61g	3.57g		
kolmapäev 15.10.2025	Lõunasöök	Kanakaste, porgandi ja ubadega (G,L) 130g Keedetud kartul 75g Sõmer riis 75g Peedisalat 50g Hiinakapsa-ananassi-paprikasalat 50g Morss 200ml Piim 2,5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Melon 100g	Kana (ilma nahata), Toiduõli, Hapukoor 20%, Nisujahu, Sibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Porgand, Piim 2,5%, Vesi, Oad, konserveeritud Kartul, Väi 82% Riis, Toiduõli, Vesi Punane peet, Toiduõli, Suhkur Hiinakapsas, Paprika, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Ananassi kompott Vesi, Mahlajoogikonsentraat Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Melon	2, 1 2 1	129g 75g 75g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	157Kcal 85Kcal 111Kcal 54Kcal 39Kcal 72Kcal 87Kcal 123Kcal 27Kcal	8.58g 2.24g 1.86g 2.71g 3.02g 0g 3.9g 1.17g 0.1g	2.01g 0g 0g 0g 0.04g 0g 2.85g 0.07g 0g	8.73g 1.33g 1.84g 0.95g 0.68g 0.1g 4.95g 3.64g 0.6g	10.96g 14.79g 21.7g 6.53g 2.09g 18g 7.95g 24.3g 5.5g	0.58g 0g 0g 0g 0.36g 0g 0g 0.41g 0.7g
		Kokku:	879g	755Kcal	23.58g	4.97g	22.82g	111.82g	2.05g		
neljapäev 16.10.2025	Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga 250g Pannkoogid moosiga (G,M,L) 120g Piim 2,5% PRIA (L) 150ml Kurk PRIA 100g Leivavalik (G) 50g.	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Maitseroheline, Lillkapsas, Kana (nahaga), Vesi Pannkook, Moos (keskmiselt) Piim 2,5% Kurk Leib (keskmiselt), Sepik	1, 2, 3 2 1	250g 150g 150g 100g 50g	170Kcal 248Kcal 87Kcal 10Kcal 123Kcal	8.66g 9.31g 3.9g 0.1g 1.17g	1.68g 0g 2.85g 0g 0.07g	7.88g 7.59g 4.95g 0.6g 3.64g	14.65g 33.59g 7.95g 1.4g 24.3g	0.73g 0g 0g 0.7g 0.41g
		Kokku:	700g	638Kcal	23.14g	4.6g	24.66g	81.89g	1.84g		

## 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