

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 27.10.2025	Lõunasöök	Pilaff kanalihast 250g Hiinakapsa-kurgitomatissalat Porgandi - ananassissalat 50g Tee sidruniga 200ml PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Riis, Kana (ilma nahata), Porgand, Sibul, Toiduõli, Sool, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Hiinakapsas, Kurk, Tomat, Toiduõli, Sool, Maitseroheline Porgand, Toiduõli, Sool, Ananassi kompott Teepuru, Suhkur, Sidrun, Vesi Piim 2,5%, Keefir 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	2 1	250g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	354Kcal 35Kcal 43Kcal 20Kcal 82Kcal 125Kcal 52Kcal	6.64g 3.01g 2.97g 0g 3.83g 1.22g 0.36g	0g 0.03g 0g 0g 2.57g 0.06g 0g	14.09g 0.58g 0.26g 0.01g 4.83g 3.75g 0.2g	59.07g 1.07g 3.11g 5.03g 7.13g 24.5g 12g	0.58g 0.43g 1.16g 0g 0g 0.27g 0g
		Kokku:	850g	711Kcal	18.03g	2.66g	23.72g	111.91g	2.44g		
teisipäev 28.10.2025	Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G) 250g Kakaopuding (L) 150g Kirsimoos 20g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Porgand PRIA 100g	Kana (nahaga), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Makaronid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Kartulitärklis, Vaniljesuhkur, Vesi Moos (keskmiselt) Piim 2,5%, Keefir 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Porgand	1 2 2 1	251g 150g 20g 150g 50g 100g	202Kcal 166Kcal 34Kcal 82Kcal 125Kcal 32Kcal	10.07g 3.55g 0g 3.83g 1.22g 0.2g	1.46g 2.28g 0g 2.57g 0.06g 0g	7.4g 4.5g 0.06g 4.83g 3.75g 0.6g	20.08g 28.99g 8.44g 7.13g 24.5g 5.6g	0.75g 0g 0g 0g 0.27g 2.9g
		Kokku:	721g	641Kcal	18.87g	6.37g	21.14g	94.74g	3.92g		
kolmapäev 29.10.2025	Lõunasöök	Kalakaste (L,G,K) 130g Sõmer riis Aurutatud köögiviljad 75g Peedisalat 50g Värskekapsa - redissalat 50g Morss 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Õun PRIA 100g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Maitseroheline, Hapukoor 20%, Toiduõli, Sool, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (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 75g 75g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	150Kcal 110Kcal 64Kcal 53Kcal 48Kcal 72Kcal 87Kcal 123Kcal 52Kcal	8.77g 1.78g 2.94g 2.59g 4.08g 0g 3.9g 1.17g 0.36g	1.77g 0g 0.07g 0g 0g 0g 2.85g 0.07g 0g	10.76g 7.1g 1.85g 3.15g 0.96g 0.48g 0.1g 4.95g 3.64g 0.2g	7.1g 21.77g 5.24g 6.46g 2.23g 18g 7.95g 24.3g 12g	0g 0g 2.22g 0g 0.16g 0g 0g 0.41g 0g
		Kokku:	880g	759Kcal	25.59g	4.76g	26.09g	105.05g	2.79g		
neljapäev 30.10.2025	Lõunasöök	Peedisupp sealihaga (M) 250g Hapukoor 20% (L) 10g Maasika kohupiimakreem (L) 150g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Kurk PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Punane peet, Muna, Porgand, Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Hapukoor 20% Suhkur, Kohupiim 5%, Marjad (külmutatud) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Kurk	3 2 2 2 1	250g 10g 150g 150g 50g 100g	233Kcal 22Kcal 193Kcal 87Kcal 123Kcal 10Kcal	14.29g 2.15g 6.3g 3.9g 1.17g 0.1g	2g 1.54g 0g 2.85g 0.07g 0g	12.33g 0.33g 18.83g 4.95g 3.64g 0.6g	13.57g 0.38g 15.32g 7.95g 24.3g 1.4g	0.26g 0g 0g 0g 0.41g 0.7g
		Kokku:	710g	668Kcal	27.91g	6.46g	40.68g	62.92g	1.37g		
reede 31.10.2025	Lõunasöök	Värske kapsa-hakklihahautis (sea-veise) 150g Keedetud kartul 150g Peedi - õunasalat 50g Värviline kapsasalat 50g Maitsevesi, marjadest 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Apelsiin 100g	Valge peakapsas, Hakkliha (sea-veise), Sibul, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Porgand, Maitseained (keskmiselt) Kartul, Väi 82%, Sool Suhkur, Punane peet, Sool, Toiduõli, Õun Punane Peakapsas, Tomat, Sool, Suhkur, Toiduõli, Maitseroheline, Valge peakapsas, Porrusibul Vesi, Marjad (külmutatud) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Apelsin	2 1	150g 150g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	145Kcal 166Kcal 40Kcal 42Kcal 6Kcal 87Kcal 123Kcal 43Kcal	10.07g 4.26g 1.7g 2.99g 0.05g 3.9g 1.17g 0.1g	1.73g 0g 0g 0g 0g 2.85g 0.07g 0g	5.68g 2.63g 0.72g 0.52g 0.08g 4.95g 3.64g 1.1g	7.65g 29.38g 5.55g 3.23g 1.31g 7.95g 24.3g 8.5g	0.4g 0g 0g 0.14g 0g 0g 0.41g 0g
		Kokku:	900g	652Kcal	24.24g	4.65g	19.32g	87.87g	0.95g		

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