

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 06.10.2025	Lõunasöök	Kana-koorekaste (G,L) 130g Tatar 75g Aurutatud köögiviljad 75g Tomati- kurgisalat hapukoorega (L) 50g Porgandi-kõrvitsasalat 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Morss 200ml Leivavalik (G) 50g Apelsin 100g	Kana (ilma nahata), Piim 2,5%, Toiduõli, Hapukoor 20%, Nisujahu, Sibil, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Aedoad, külmutatud, Lillkapsas, Hernes (külmutatud), Brokkoli (külmutatud), Mais külmutatud Tomat, Kurk, Hapukoor 20%, Maitseroheline Porgand, Toiduõli, Kõrvits (marineeritud) Piim 2,5%, Keefir 2,5% Vesi, Mahlajeogikonsentraat Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Apelsin	2, 1 2 2 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	146Kcal 111Kcal 66Kcal 24Kcal 48Kcal 82Kcal 72Kcal 125Kcal 43Kcal	6.9g 2.68g 3.06g 1.78g 2.98g 3.83g 0g 1.22g 0.1g	2.02g 0g 0.07g 1.21g 0g 2.57g 0g 0.06g 0g	13.23g 3.12g 3.15g 0.51g 0.29g 4.83g 0.1g 3.75g 1.1g	7.72g 18.59g 5.26g 1.29g 4.45g 7.13g 18g 24.5g 8.5g	0g 0g 2.22g 0.43g 1.19g 0g 0g 0.27g 0g
teisipäev 07.10.2025	Lõunasöök	Kalasupp muna ja hapukoorega (K,M,L) 250g Kirsi-kohupiimakreem 150g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Kaalikas PRIA 50g	Kalafilee (keskmiselt), Porgand, Sibil, Muna, Kartul, Toiduõli, Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Riis, Maitseroheline, Vesi Suhkur, Kohupiim 5%, Marjad (külmutatud) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Kaalikas	2, 4, 3 2 2 2 1	250g 150g 150g 50g 100g	191Kcal 193Kcal 87Kcal 125Kcal 36Kcal	8.86g 6.3g 3.9g 1.22g 0.06g	1.54g 0g 2.85g 0.06g 0g	11.47g 18.83g 4.95g 3.75g 1.37g	16.03g 15.32g 7.95g 24.5g 6.1g	0.41g 0g 0g 0.27g 0g
kolmapäev 08.10.2025	Lõunasöök	Kana - köögiviljarisotto Peedisalat sõstraga 50g Hiinakapsa - paprikasalat 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Marjatee 200ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Sibil, Porgand, Toiduõli, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Riis, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Kana (ilma nahata), Vesi Punane peet, Toiduõli, Marjad (külmutatud) Hiinakapsas, Paprika, Toiduõli Piim 2,5% Suhkur, Vesi, Teepuru Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	2 1	250g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	307Kcal 42Kcal 46Kcal 87Kcal 20Kcal 125Kcal 52Kcal	4.78g 2.2g 3.05g 3.9g 0g 1.22g 0.36g	0.04g 0g 0.04g 2.85g 0g 0.06g 0g	16.25g 0.93g 0.73g 4.95g 0g 3.75g 0.2g	49.72g 4.6g 3.7g 7.95g 5g 24.5g 12g	0.29g 0g 0.35g 0g 0g 0.27g 0g
neljapäev 09.10.2025	Lõunasöök	Frikadellisupp (G,M,SO) 250g Piima-vanillikreem (L) 150g Moos 20g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Punane kapsas PRIA 100g	Frikadellid, Kartul, Porgand, Sibil, Riis, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Sool, Toiduõli, Vesi Piim 2,5%, Vaniljesuhkur, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Moos (keskmiselt) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Punane Peakapsas	1, 3, 8 2 2 1	250g 150g 20g 150g 50g 100g	220Kcal 157Kcal 34Kcal 87Kcal 125Kcal 30Kcal	10.85g 3.11g 0g 3.9g 1.22g 0.2g	2.15g 2.28g 0g 2.85g 0.06g 0g	8.84g 4.02g 0.06g 4.95g 3.75g 1.6g	21.45g 28.23g 8.44g 7.95g 24.5g 5.4g	0.7g 0g 0g 0g 0.27g 0g
reede 10.10.2025	Lõunasöök	Kurzeme strooganov sealihast (G,L) 130g Keedetud kartul Sõmer kruubipuder (G) 75g Kapsa-porgandisalat 50g Kaalikasalat hapukoorega (L) 50g Taimetee 200g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Pirn PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Sibil, Toiduõli, Hapukoor 20%, Nisujahu, Kurk (kõrvitseritid), Sool, Porgand, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi Kartul, Väi 82% Odrakruup, Toiduõli, Vesi Valge peakapsas, Porgand, Suhkur, Toiduõli, Maitseroheline Kaalikas, Hapukoor 20% Teepuru, Vesi, Suhkur Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Pirn	2, 1 1 2 2 1	130g 75g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	209Kcal 85Kcal 113Kcal 33Kcal 33Kcal 4Kcal 87Kcal 123Kcal 50Kcal	14.96g 2.24g 2.98g 2.2g 1.72g 0g 3.9g 1.17g 0g	4.31g 0g 0g 0g 1.22g 0g 2.85g 0.07g 0g	11.32g 1.33g 2.61g 0.48g 0.84g 0g 4.95g 3.64g 0.3g	7.29g 14.78g 18.9g 2.61g 2.87g 1.05g 7.95g 24.3g 10.2g	0.18g 0g 0g 0.22g 0g 0g 0g 0.41g 3.9g

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