

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 03.11.2025	Lõunasöök	Bolognese kaste (G) 130g Tatar, keedetud Sõmer riis 75g Porgandi- kaalikasalat 50g Värske kapsa salat spinati ja ananassiga 50g Leivavalik (G) 50g Maitsevesi, sidruniga 200ml PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Pirn PRIA 100g	Hakkliha (sea-veise), Paprika, Tomatid (purustatud, konserveeritud), Porgand, Sibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Porgand, Kaalikas, Toiduõli Valge peakapsas, Sool, Toiduõli, Maitseroheline, Ananassi kompot, Spinat Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Sidrun, Vesi Piim 2,5%, Keefir 2,5% Pirn	1 1 2	130g 75g 75g 50g 50g 50g 200g 150g 100g	198Kcal 110Kcal 110Kcal 51Kcal 39Kcal 125Kcal 1Kcal 82Kcal 50Kcal	14.43g 2.52g 1.74g 3.97g 3.01g 1.22g 0.02g 3.83g 0g	2.31g 0g 0g 0g 0g 0.06g 0g 2.57g 0g	6.88g 3.13g 1.85g 0.4g 0.49g 3.75g 0.05g 4.83g 0.3g	9.99g 18.67g 21.8g 2.66g 2.58g 24.5g 0.26g 7.13g 10.2g	0.29g 0g 0g 0.87g 0.03g 0.27g 0g 0g 3.9g
				Kokku:	880g	766Kcal	30.74g	4.94g	21.68g	97.79g	5.36g
teisipäev 04.11.2025	Lõunasöök	Hapukapsasupp sealiha 250g Hapukoor 20% (L) 10g Õunakissell 150g Kaneeli vahukoor (L) 20g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Kaalikas PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Porgand, Sibul, Hapukapsas, Kartul, Odrakruup, Toiduõli, Suhkur, Sool, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi Hapukoor 20% Kartulitärklis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Vesi, Õun Vahukoor 35%, Suhkur, Kaneel Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Kaalikas	1 2 2 1 2	250g 10g 149g 20g 50g 150g 100g	172Kcal 22Kcal 103Kcal 68Kcal 123Kcal 87Kcal 36Kcal	9.33g 2.15g 0.1g 6.32g 1.17g 3.9g 0.06g	1.4g 1.54g 0g 0g 0.07g 2.85g 0g	8.54g 0.33g 0.13g 0.4g 3.64g 4.95g 1.37g	12.9g 0.38g 25.43g 2.51g 24.3g 7.95g 6.11g	1.2g 0g 0g 0g 0.41g 0g 0g
				Kokku:	729g	611Kcal	23.03g	5.86g	19.36g	79.58g	1.61g
kolmapäev 05.11.2025	Lõunasöök	Guljašš sealiha (G,L) 130g Keedetud kartul 75g Kuskuss, keedetud (G) Hiinakapsa - kurgisalat 50g Peedisalat hapukoorega (L) 50g Morss 200ml Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g. Melon 100g	Sealiha (keskmiselt), Nisujahu, Sibul, Toiduõli, Hapukoor 20%, Tomatipasta 20%, Sool, Porgand, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi Kartul, Või 82% Kuskuss, kuivaine, Vesi, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt) Hiinakapsas, Kurk, Toiduõli, Sool Punane peet, Kүүslauk, Hapukoor 20% Vesi, Mahla joogikonsentraat Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Melon	2, 1 1 2 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	190Kcal 83Kcal 149Kcal 35Kcal 30Kcal 72Kcal 87Kcal 123Kcal 27Kcal	13.24g 2.09g 1.71g 3.05g 0.73g 0g 3.9g 1.17g 0.1g	3.92g 0g 0g 0.04g 0.45g 0g 2.85g 0.07g 0g	9.45g 1.33g 4.21g 0.66g 1.1g 0.1g 4.95g 3.64g 0.6g	8.16g 14.83g 29.08g 0.99g 4.83g 18g 7.95g 24.3g 5.5g	0.43g 0g 0g 0.4g 0g 0g 0g 0.41g 0.7g
				Kokku:	880g	796Kcal	25.99g	7.33g	26.04g	113.64g	1.94g
neljapäev 06.11.2025	Lõunasöök	Kalasupp lõhest, hapukoorega 250g Mustsõstra-jogurtikokteil kamaga (G) 150g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Tomat PRIA 100g	Lõhe/forell, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Riis, Sool, Vesi Suhkur, Kamajahu, Marjad (külmutatud), Jogurt 2,5% lakt.vaba (maitsestatamata) Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Tomat	4, 2 1, 2 1 2	250g 150g 50g 150g 100g	208Kcal 128Kcal 123Kcal 87Kcal 22Kcal	12.15g 3.49g 1.17g 3.9g 0.3g	2.56g 2.21g 0.07g 2.85g 0g	8.3g 7.52g 3.64g 4.95g 0.6g	16.12g 16.65g 24.3g 7.95g 3.5g	0.44g 0g 0.41g 0g 1.4g
				Kokku:	700g	568Kcal	21.01g	7.69g	25.01g	68.52g	2.25g
reede 07.11.2025	Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga 250g Punase kapsa - porgandi, porrulaugu salat 50g Tomati- tillisalat hapukoorega (L) 50g Tee 200g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Õun PRIA 100g Leivavalik (G) 50g.	Kana (ilma nahata), Kartul, Valge peakapsas, Porgand, Kaalikas, Sibul, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Porgand, Sool, Suhkur, Toiduõli, Punane Peakapsas, Porrusibul Tomat, Hapukoor 20%, Maitseroheline Teepuru, Suhkur, Vesi Piim 2,5% Õun Leib (keskmiselt), Sepik	2 2 1	250g 50g 50g 200g 150g 100g 50g	219Kcal 44Kcal 27Kcal 20Kcal 87Kcal 52Kcal 123Kcal	6.27g 3.02g 1.85g 0g 3.9g 0.36g 1.17g	0g 0g 1.24g 0g 2.85g 0g 0.07g	11.99g 0.63g 0.51g 0g 4.95g 0.2g 3.64g	27.94g 3.39g 1.74g 5.12g 7.95g 12g 24.3g	0.72g 0.29g 0.57g 0g 0g 0g 0.41g
				Kokku:	850g	572Kcal	16.57g	4.16g	21.92g	82.44g	1.99g

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