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 12.01.2026 | Lõunasöök | Bolognese kaste (G) 130g<br>Keedetud kartul<br>Tatar, keedetud<br>Hiinakapsa-virsiku-paprikasalat 50g<br>Porgandisalat seesamiseemnetega (S) 50g<br>Leivavalik (G) 50g<br>PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) 150ml<br>Maitsevesi, sidruniga 200ml<br>Õun PRIA 100g | Hakkliha (sea-veise), Paprika, Tomatid (purustatud, konserveeritud), Porgand, Sibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi<br>Kartul, Või 82%<br>Tatratangud, Toiduõli, Vesi<br>Hiinakapsas, Paprika, Toiduõli, Maitseroheline, Suhkur, Virsikukonserv<br>Porgand, Seesamiseemned, Toiduõli<br>Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt)<br>Piim 2,5%, Keefir 2,5%<br>Sidrun, Vesi<br>Õun | 1<br>14<br>1<br>2 | 130g<br>75g<br>75g<br>50g<br>50g<br>50g<br>150g<br>200g<br>100g | 198Kcal<br>84Kcal<br>110Kcal<br>50Kcal<br>57Kcal<br>125Kcal<br>82Kcal<br>1Kcal<br>52Kcal | 14.43g<br>2.14g<br>2.56g<br>3.13g<br>4.57g<br>1.22g<br>3.83g<br>0.02g<br>0.36g | 2.31g<br>0g<br>0g<br>0.04g<br>0g<br>0.06g<br>2.57g<br>0g<br>0g | 6.88g<br>1.33g<br>3.11g<br>0.66g<br>0.47g<br>3.75g<br>4.83g<br>0.06g<br>0.2g | 9.99g<br>14.82g<br>18.54g<br>4.56g<br>2.78g<br>24.5g<br>7.13g<br>0.26g<br>12g | 0.29g<br>0g<br>0g<br>0.32g<br>1.31g<br>0.27g<br>0g<br>0g<br>0g |
| | | | | Kokku: | 880g | 759Kcal | 32.26g | 4.98g | 21.29g | 94.58g | 2.19g |
| teisipäev 13.01.2026 | Lõunasöök | Borš (sealihast) 250g<br>Hapukoor 20% (L) 10g<br>Kodujuust 5% (L)<br>Maasika toormoos 20g<br>Piim 2.5% PRIA 150ml (L)<br>Leivavalik (G) 50g<br>Porgand PRIA 100g | Sealiha (keskmiselt), Punane peet, Valge peakapsas, Kartul, Toiduõli, Porgand, Sibul, Suhkur, Tomatipasta 20%, Sool, Äädikas, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi<br>Hapukoor 20%<br>Kodujuust 5%<br>Marjad (külmutatud), Suhkur<br>Piim 2,5%<br>Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt)<br>Porgand | 2<br>2<br>2<br>1 | 250g<br>10g<br>100g<br>20g<br>150g<br>50g<br>100g | 217Kcal<br>22Kcal<br>107Kcal<br>25Kcal<br>87Kcal<br>125Kcal<br>32Kcal | 11.86g<br>2.15g<br>5g<br>0.05g<br>3.9g<br>1.22g<br>0.2g | 2g<br>1.54g<br>0g<br>0g<br>2.85g<br>0.06g<br>0g | 11.9g<br>0.33g<br>12.3g<br>0.08g<br>4.95g<br>3.75g<br>0.6g | 15.5g<br>0.38g<br>3.1g<br>6.2g<br>7.95g<br>24.5g<br>5.6g | 0.29g<br>0g<br>0g<br>0g<br>0g<br>0.27g<br>2.9g |
| | | | | Kokku: | 680g | 615Kcal | 24.38g | 6.45g | 33.91g | 63.23g | 3.46g |
| kolmapäev 14.01.2026 | Lõunasöök | Koorene brokoli-kanapasta (G,L) 250g<br>Värviline kapsasalat 50g<br>Peedisalat hapukoorega (L) 50g<br>Piim 2.5% PRIA 150ml (L)<br>Tee 200g<br>Leivavalik (G) 50g<br>Apelsiin 100g | Kana (ilma nahata), Makaronid, Sibul, Sool, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Porgand, Vesi, Vahukoor 35%, Brokkoli<br>Punane Peakapsas, Tomat, Sool, Suhkur, Toiduõli, Maitseroheline, Valge peakapsas, Porrusibul<br>Punane peet, Küüslauk, Hapukoor 20%<br>Piim 2,5%<br>Teepuru, Suhkur, Vesi<br>Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt)<br>Apelsin | 1, 2<br>2<br>2<br>1 | 250g<br>50g<br>50g<br>150g<br>200g<br>50g<br>100g | 336Kcal<br>43Kcal<br>30Kcal<br>87Kcal<br>20Kcal<br>125Kcal<br>43Kcal | 12.01g<br>3.1g<br>0.74g<br>3.9g<br>0g<br>1.22g<br>0.1g | 0.06g<br>0g<br>0.46g<br>2.85g<br>0g<br>0.06g<br>0g | 17.7g<br>0.52g<br>1.1g<br>4.95g<br>0g<br>3.75g<br>1.1g | 38.65g<br>3.18g<br>4.83g<br>7.95g<br>5g<br>24.5g<br>8.5g | 1.26g<br>0.14g<br>0g<br>0g<br>0g<br>0.27g<br>0g |
| | | | | Kokku: | 850g | 684Kcal | 21.07g | 3.43g | 29.12g | 92.61g | 1.67g |
| neljapäev 15.01.2026 | Lõunasöök | Kalasupp (K) 250g<br>Hapukoor 20% (L) 10g<br>Jõhvika-rosinakissell 150g<br>Vahukoor 20g<br>Piim 2.5% PRIA 150ml (L)<br>Leivavalik (G) 50g<br>Paprika PRIA 100g | Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Riis, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi<br>Hapukoor 20%<br>Kartulitärklis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Jõhvikad, Rosinad, Vesi<br>Vahukoor 35%, Suhkur<br>Piim 2,5%<br>Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt)<br>Paprika | 4<br>2<br>2<br>2<br>1 | 250g<br>10g<br>150g<br>20g<br>150g<br>50g<br>100g | 153Kcal<br>22Kcal<br>99Kcal<br>69Kcal<br>87Kcal<br>125Kcal<br>151Kcal | 4.9g<br>2.15g<br>0.11g<br>6.3g<br>3.9g<br>1.22g<br>0.5g | 0g<br>1.54g<br>0.01g<br>0g<br>2.85g<br>0.06g<br>0g | 8.92g<br>0.33g<br>0.42g<br>0.4g<br>4.95g<br>3.75g<br>1.3g | 18.11g<br>0.38g<br>24.05g<br>2.56g<br>7.95g<br>24.5g<br>35.3g | 0.35g<br>0g<br>0g<br>0g<br>0g<br>0.27g<br>0g |
| | | | | Kokku: | 730g | 706Kcal | 19.08g | 4.46g | 20.07g | 112.85g | 0.62g |
| reede 16.01.2026 | Lõunasöök | Maksastrooganov (kanamaksast) (G,L) 130g<br>Sõmer riis<br>Aurutatud köögiviljad 75g<br>Kaalika- porgandisalat 50g<br>Hapukapsa-porgandisalat 50g<br>Leivavalik (G) 50g.<br>Piim 2.5% PRIA (L) 150ml<br>Maitsevesi, apelsiniga 200ml<br>Pirn PRIA 100g | Maks(Broileri), Porgand, Sibul, Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Nisujahu, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Maitseroheline<br>Riis, Toiduõli, Vesi<br>Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Aedoad, külmutatud, Lillkapsas, Hernes (külmutatud), Brokkoli (külmutatud), Mais külmutatud<br>Kaalikas, Suhkur, Sool, Toiduõli, Porgand<br>Hapukapsas, Porgand, Toiduõli, Suhkur<br>Leib (keskmiselt), Sepik<br>Piim 2,5%<br>Apelsin, Vesi<br>Pirn | 2, 1<br>1<br>2 | 130g<br>75g<br>75g<br>50g<br>50g<br>50g<br>150g<br>200g<br>100g | 168Kcal<br>111Kcal<br>66Kcal<br>45Kcal<br>39Kcal<br>123Kcal<br>87Kcal<br>3Kcal<br>50Kcal | 10.25g<br>1.86g<br>3.06g<br>2.96g<br>2.98g<br>1.17g<br>3.9g<br>0.01g<br>0g | 1.92g<br>0g<br>0.07g<br>0g<br>0g<br>0.07g<br>2.85g<br>0g<br>0g | 9.58g<br>1.84g<br>3.15g<br>0.39g<br>0.4g<br>3.64g<br>4.95g<br>0.08g<br>0.3g | 9.06g<br>21.7g<br>5.26g<br>3.65g<br>2.16g<br>24.3g<br>7.95g<br>0.63g<br>10.2g | 0.43g<br>0g<br>2.22g<br>0.87g<br>0.84g<br>0.41g<br>0g<br>0g<br>3.9g |
| | | | | Kokku: | 880g | 692Kcal | 26.19g | 4.91g | 24.33g | 84.91g | 8.67g |

**Allergeenid**

| 1 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted | Vääveldioksiidid ja sulfitid | Lupiin ja neist valmistatud tooted | Sinep ja neist valmistatud tooted | Seller ja neist valmistatud tooted | Pähklid (erinevad) | Sojaoad ja neist valmistatud tooted | Maapähklid ja neist valmistatud tooted | Molluskid ja neist valmistatud tooted | Koorikloomad ja neist valmistatud tooted | Kala ja kalatooted | Muna ja munatooted | Piimatooted | Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted |