

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 19.01.2026	Lõunasöök	Hautis, kanaliha, seente ja porgandiga (L,G) 130g Keedetud makaronid (G) Kuskuss, keedetud (G) Peedisalat 50g Hiinakapsa - porgandisalat 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Maitsevesi, sidruniga 200ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Kana (ilma nahata), Nisujahu, Porgand, Seened (keskmiselt), Hapukoor 20%, Sibul, Toiduõli, Vesi Makaronid, Toiduõli, Vesi Kuskuss, kuivaine, Vesi, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt) Punane peet, Toiduõli Hiinakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseroheline Piim 2,5%, Keefir 2,5% Sidrun, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	2, 1 1 1 2 1	130g	142Kcal	6.45g	1.54g	12.79g	7.81g	0.58g	
					75g	113Kcal	2g	0.03g	3.44g	20.1g	0.46g	
					Kokku:	880g	746Kcal	21.33g	4.24g	30.93g	106.76g	1.88g
teisipäev 20.01.2026	Lõunasöök	Rassolnik hapukoorega, sealihast (G) 250g Mustsõstra-jogurtikokteil kamaga (G) 150g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Valge redis 100g	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Odrakruup, Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Hapukoor 20%, Maitseroheline, Vesi Suhkur, Kamajahu, Marjad (külmutatud), Jogurt 2,5% lakt.vaba (maitsestatamata) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Valge redis	2, 1 1, 2 2 1	250g	211Kcal	12.63g	2.74g	7.92g	16.33g	0.29g	
					150g	128Kcal	3.49g	2.21g	7.52g	16.53g	0g	
					Kokku:	700g	570Kcal	21.34g	7.86g	24.94g	68.21g	2.16g
kolmapäev 21.01.2026	Lõunasöök	Saida Poola kastmes (G,L,K,M) 130g Sõmer riis 75g Keedetud kartul 75g Kurgi- tomati- redisesalat roheline sibulaga 50g Hiinakapsa tillisalat 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Morss 200ml Leivavalik (G) 50g Pirn PRIA 100g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Muna, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Hapukoor 20%, Sibul, Piim 2,5%, Sool, Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Kartul, Või 82% Kurk, Tomat, Toiduõli, Sool, Suhkur, Roheline sibul, Valge redis Hiinakapsas, Toiduõli, Maitseroheline Piim 2,5% Vesi, Mahla joogikonsentraat Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Pirn	2, 4, 3, 1 2 1	130g	120Kcal	5.12g	1.75g	11.24g	7.16g	0g	
					75g	111Kcal	1.86g	0g	1.84g	21.7g	0g	
					Kokku:	880g	719Kcal	20.38g	4.7g	24.54g	106.56g	5.1g
neljapäev 22.01.2026	Lõunasöök	Läätesupp, kanalihaga 250g Mannavaht (G) 100g Piim 2.5% (L) 100ml Leivavalik (G) 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Kapsas PRIA 100g	Punased läätsed (kuivatatud keskmiselt), Paprika, Porgand, Toiduõli, Sibul, Kartul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Kana (nahaga) Mahla joogikonsentraat, Manna, Suhkur, Vesi Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Piim 2,5% Valge peakapsas	1 2 1 2	250g	251Kcal	8.73g	1.68g	14.47g	28.52g	0.29g	
					100g	151Kcal	0.21g	0g	1.46g	35.94g	0g	
					Kokku:	750g	700Kcal	16.86g	6.49g	29.03g	107.61g	0.56g
reede 23.01.2026	Lõunasöök	Järlepa kotlet kanalihast (G,M,L,SO) 90g Tartarkaste (L) 40g Keedetud kartul 75g Porgandi- apelsinisalat 50g Värske kapsa- tomati- tillisalat 50g Maitsevesi, marjadest 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Järlepa kotlet Majonees 40,5%, Hapukoor 20%, Kurk (konserveeritud), Maitseained (keskmiselt), Küüslauk, Maitseroheline, Jogurt 2,2% (maitsestatamata) Kartul, Või 82% Tatratangud, Toiduõli, Vesi Porgand, Apelsin, Suhkur, Toiduõli, Sool Valge peakapsas, Tomat, Toiduõli, Maitseroheline Vesi, Marjad (külmutatud) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	1, 2, 8 2 2 1	90g	200Kcal	12.6g	2.43g	12.6g	9g	0g	
					40g	39Kcal	2.92g	0.9g	1.15g	2.05g	0g	
					Kokku:	880g	784Kcal	31.92g	6.24g	27.93g	95.11g	1.57g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Värveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinap 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