

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 02.02.2026	Lõunasöök	Pilaff kanalihast 250g Tomati-sibulasalat 50g Kapsa-porgandi-porrulaugusalat 50g Maitsevesi, apelsiniga 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	2 1	250g	354Kcal	6.64g	0g	14.09g	59.07g	0.58g	
			Tomat, Sibul, Toiduõli, Maitseroheline, Sool, Roheline sibul		50g	36Kcal	3.03g	0g	0.31g	1.63g	0.59g	
					Kokku:	850g	684Kcal	17.27g	2.63g	23.75g	107.5g	1.67g
teisipäev 03.02.2026	Lõunasöök	Peedisupp sealihaga (M) 250g Hapukoor 20% (L) 10g Mangosmuuti chia seemnetega 150g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Porgand PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Punane peet, Muna, Porgand, Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi	3 2 2 2 1	250g	232Kcal	14.27g	2g	12.31g	13.54g	0.26g	
			Hapukoor 20%		10g	22Kcal	2.15g	1.54g	0.33g	0.38g	0g	
					Kokku:	710g	671Kcal	25.71g	8.59g	28.63g	79.75g	3.57g
kolmapäev 04.02.2026	Lõunasöök	Kalaburger (K,G,M) Joogurtikaste maitserohelisega 40g Sõmer riis 75g Aurutatud kõõviljad 75g Hiinakapsa-ananassi-paprikasalat 50g Peedisalat roheliste hernestega 50g Morss 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Melon 100g	Kalaburger Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Maitseroheline Riis, Toiduõli, Vesi	1, 4, 11	80g	197Kcal	11.51g	0g	10.78g	12.45g	0g	
			Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Aedoad, külmutatud, Lillkapsas, Brokkoli (külmutatud), Mais külmutatud, Hernes (külmutatud)		40g	24Kcal	0.97g	0.66g	1.95g	1.83g	0g	
					Kokku:	870g	797Kcal	28.6g	3.69g	28.84g	103.77g	3.69g
neljapäev 05.02.2026	Lõunasöök	Brokolisupp kanalihaga 250g Kama mannaeht (G) 100g Leivavalik (G) 50g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Kurk PRIA 100g	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Maitseroheline, Kana (nahaga), Vesi, Brokkoli (külmutatud)	1 1 2	250g	168Kcal	8.64g	1.7g	7.71g	14.05g	1.6g	
			Suhkur, Manna, Mahlajoogikonsentraat, Kamajahu, Kaneel, Vaniljehuhkur, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik		100g	159Kcal	0.29g	0g	1.74g	37.25g	0g	
					Kokku:	650g	547Kcal	14.1g	4.62g	18.64g	84.95g	2.71g
reede 06.02.2026	Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga Keedetud kartul 150g Porgandi - küüslaugusalat hapukoorega (L) 50g Kurgi-redisesalat tilliga Maitsevesi, marjadest 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Pirn PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Hapukapsas, Odakruup, Suhkur, Sool, Toiduõli, Vesi	1 2 2 1	150g	171Kcal	10.33g	1.6g	9.67g	9.15g	1.53g	
			Kartul, Või 82%, Sool Porgand, Küüslauk, Suhkur, Hapukoor 20% Kurk, Valge redis, Maitseroheline, Toiduõli Vesi, Marjad (külmutatud)		150g	166Kcal	4.26g	0g	2.63g	29.38g	0g	
					Kokku:	900g	677Kcal	24.48g	5.73g	22.23g	88.24g	7.33g

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