

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 05.01.2026	Lõunasöök	Kanakaste 130g (G,L). Tatar, keedetud Aurutatud kõõviljad 75g Hapukapsa-sibulasalat 50g Porgandi - paprikasalat 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Maitsevesi, apelsiniga 200ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Kana (ilma nahata), Toiduõli, Hapukoor 20%, Nisujahu, Sibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Porgand, Piim 2,5%, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Aedoad, külmutatud, Lillkapsas, Hernes (külmutatud), Brokkoli (külmutatud), Mais külmutatud Hapukapsas, Sibul, Toiduõli, Suhkur Porgand, Paprika, Suhkur, Toiduõli, Sool Piim 2,5%, Keefir 2,5% Apelsin, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	2, 1 2 1	130g	151Kcal	8.65g	2.02g	9.22g	8.73g	0.58g	
					75g	110Kcal	2.66g	0g	3.1g	18.47g	0g	
					Kokku:	880g	684Kcal	25.78g	4.72g	25.09g	85.37g	4.82g
teisipäev 06.01.2026	Lõunasöök	Kõõviljasegu sealihaga 250g Karamellkissell (L) 150g Kirsimoos 20g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Punane kapsas PRIA 100g	Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Hernes (külmutatud), Sealiha (keskmiselt), Vesi Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis, Vaniljesehkur, Vesi Moos (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Punane Peakapsas	2 1 2	246g	159Kcal	8.47g	1.23g	8.1g	12.07g	0.97g	
					150g	147Kcal	3.43g	2.51g	4.44g	24.62g	0g	
					Kokku:	716g	580Kcal	17.17g	6.66g	22.79g	82.78g	1.38g
kolmapäev 07.01.2026	Lõunasöök	Kana poolkoivad küpsetatud Joogurtikaste maitserohelisega 40g Keedetud makaronid (G) Sõmer kruupipuder (G) 75g Kaalikasalat hapukoorega (L) 50g Värskekapsasalat tilliga 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Tee 200g Leivavalik (G) 50g. Ploom PRIA 100g	Kana (nahaga), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Sool Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Maitseroheline Makaronid, Toiduõli, Vesi Odrakruup, Toiduõli, Vesi Kaalikas, Hapukoor 20% Valge peakapsas, Toiduõli, Äädikas, Sool, Suhkur, Till Piim 2,5% Teepuru, Suhkur, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik Ploom	2 1 1 2 2 1	116g	349Kcal	27.1g	7.2g	24.75g	1.5g	0g	
					40g	24Kcal	0.98g	0.66g	1.95g	1.83g	0g	
					Kokku:	906g	945Kcal	42.69g	12.04g	43.27g	95.34g	1.57g
neljapäev 08.01.2026	Lõunasöök	Oasupp kanalihast (G) 250g Riisipuding õuna ja kaneeliga 150g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Kurk PRIA 50g	Kana (nahaga), Kartul, Porgand, Sibul, Oad, konserveeritud, Odrakruup, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Tomatipasta 20%, Vesi Riis, Suhkur, Vaniljesehkur, Piim 2,5%, Õun, Kaneel, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Kurk	1 2 1 2	250g	216Kcal	8.84g	1.68g	11.28g	22.6g	0.35g	
					149g	179Kcal	2.54g	1.63g	4.22g	34.72g	0g	
					Kokku:	699g	615Kcal	16.55g	6.23g	24.69g	90.97g	1.46g
reede 09.01.2026	Lõunasöök	Kalakaste (L,G,K) 130g Sõmer riis Keedetud kartul Hiinakapsa - tomatisalat 50g Peedi - õunasalat 50g Maitsevesi, sidruniga 200ml Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g. Pirn PRIA 50g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Maitseroheline, Hapukoor 20%, Toiduõli, Sool, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Riis, Toiduõli, Vesi Kartul, Või 82% Hiinakapsas, Tomat, Toiduõli, Sool, Maitseroheline Suhkur, Punane peet, Sool, Toiduõli, Õun Sidrun, Vesi Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Pirn	2, 4, 1 2 1	130g	138Kcal	8.24g	1.77g	8.82g	7.02g	0g	
					75g	111Kcal	1.85g	0g	1.85g	21.85g	0g	
					Kokku:	880g	670Kcal	22.12g	4.73g	22.32g	93.04g	4.75g

Allergeenid

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