

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 26.01.2026	Lõunasöök	Hakklihakaste (G,L) 130g Tatar 75g Keedetud kartul Tomati- kurgisalat hapukoorega (L) 50g Kaalika-ananassisalat 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) 150ml Mors 200ml Leivavalik (G) 50g Apelsiin 100g	Hakkliha (sea-veise), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Piim 2,5%, Porgand, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Kartul, Või 82% Tomat, Kurk, Hapukoor 20%, Maitseroheline Kaalikas, Ananassi kompott, Toiduõli Piim 2,5%, Keefir 2,5% Vesi, Mahlajoogikonsentraat Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Apelsin	2, 1 2 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	222Kcal 111Kcal 85Kcal 24Kcal 45Kcal 82Kcal 72Kcal 125Kcal 43Kcal	17.93g 2.68g 2.24g 1.78g 2.92g 3.83g 0g 1.22g 0.1g	4.87g 0g 0g 1.21g 0g 2.57g 0g 0.06g 0g	7.43g 3.12g 1.33g 0.51g 0.59g 4.83g 0.1g 3.75g 1.1g	7.46g 18.59g 14.79g 1.29g 3.38g 7.13g 18g 24.5g 8.5g	0.43g 0g 0g 0.43g 0g 0g 0g 0.27g 0g
				Kokku:	880g	809Kcal	32.7g	8.71g	22.76g	103.64g	1.13g
teisipäev 27.01.2026	Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G) 250g Kirsi-kohupiimakreem 150g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Kaalikas PRIA 50g	Kana (nahaga), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Makaronid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Suhkur, Kohupiim 5%, Marjad (külmutatud) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Kaalikas	1 2 2 1	250g 150g 150g 50g 100g	200Kcal 193Kcal 87Kcal 125Kcal 36Kcal	9.9g 6.3g 3.9g 1.22g 0.06g	1.45g 0g 2.85g 0.06g 0g	7.37g 18.83g 4.95g 3.75g 1.37g	20.07g 15.32g 7.95g 24.5g 6.1g	0.74g 0g 0g 0.27g 0g
				Kokku:	700g	641Kcal	21.38g	4.36g	36.27g	73.94g	1.01g
kolmapäev 28.01.2026	Lõunasöök	Ühepajatoit (kalkunilihast) 250g Hiinakapsa-maisi-paprikasalat 50g Peedisalat sõstraga 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Marjatee 200ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Kalkuniliha, Kartul, Valge peakapsas, Porgand, Kaalikas, Sibul, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Hiinakapsas, Paprika, Toiduõli, Maitseroheline, Suhkur, Mais (konsoerveeritud) Punane peet, Toiduõli, Marjad (külmutatud) Piim 2,5% Suhkur, Vesi, Teepuru Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	2 1	250g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	229Kcal 51Kcal 42Kcal 87Kcal 20Kcal 125Kcal 52Kcal	7.48g 3.05g 2.2g 3.9g 0g 1.22g 0.36g	0g 0.03g 0g 2.85g 0g 0.06g 0g	11.53g 0.75g 0.93g 4.95g 0g 3.75g 0.2g	28.21g 4.87g 4.6g 7.95g 5g 24.5g 12g	0.73g 0.31g 0g 0g 0g 0.27g 0g
				Kokku:	850g	606Kcal	18.21g	2.94g	22.11g	87.13g	1.31g
neljapäev 29.01.2026	Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L,K) 250g Kakaopuding (L) 150g Moos 20g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Punane kapsas PRIA 100g	Kartul, Lõhe/forell, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Vahukoor 35%, Vesi Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Kartulitärklis, Vaniljehuhkur, Vesi Moos (keskmiselt) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Punane Peakapsas	4, 2 2 2 1	250g 150g 20g 150g 50g 100g	223Kcal 165Kcal 34Kcal 87Kcal 125Kcal 30Kcal	14.72g 3.57g 0g 3.9g 1.22g 0.2g	1.02g 2.28g 0g 2.85g 0.06g 0g	8.21g 4.53g 0.06g 4.95g 3.75g 1.6g	14.19g 28.75g 8.44g 7.95g 24.5g 5.4g	0.43g 0g 0g 0g 0.27g 0g
				Kokku:	720g	664Kcal	23.61g	6.21g	23.1g	89.23g	0.7g
reede 30.01.2026	Lõunasöök	Guljašš sealihast (G,L) 130g Sõmer riis Keedetud makaronid (G) Porgandi- virsikusalat 50g Värskekapsa - redisesalat 50g Taimetee 200g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Pirn PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Nisujahu, Sibul, Toiduõli, Hapukoor 20%, Tomatipasta 20%, Sool, Porgand, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Makaronid, Toiduõli, Vesi Porgand, Suhkur, Toiduõli, Virsikukonserv Valge peakapsas, Valge redis, Toiduõli Teepuru, Vesi, Suhkur Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Pirn	2, 1 1 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	190Kcal 111Kcal 113Kcal 47Kcal 47Kcal 4Kcal 87Kcal 123Kcal 50Kcal	13.22g 1.86g 2.07g 2.97g 4.03g 0g 3.9g 1.17g 0g	3.91g 0g 0.03g 0g 0g 0g 2.85g 0.07g 0g	9.45g 1.84g 3.42g 0.27g 0.48g 0g 4.95g 3.64g 0.3g	8.06g 21.7g 20g 4.26g 2.24g 1.05g 7.95g 24.3g 10.2g	0.43g 0g 0.46g 1.16g 0.16g 0g 0g 0.41g 3.9g
				Kokku:	880g	772Kcal	29.22g	6.86g	24.35g	99.76g	6.52g

## Allergeenid

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