

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 09.02.2026	Lõunasöök	Azuu veisehakklihast (G,L) 130g Keedetud kartul Tatar, keedetud Porgandi-kõrvitsasalat 50g Hiinakapsa -kurgisalat 50g Leivavalik (G) 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Maitsevesi, sidruniga 200ml Õun PRIA 100g	Hakkliha (veise), Porgand, Sibul, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Nisujahu, Kurk (konserveeritud), Sool, Suhkur, Küüslauk, Vesi Kartul, Väi 82% Tatratangud, Toiduõli, Vesi Porgand, Toiduõli, Kõrvits (marineeritud) Hiinakapsas, Kurk, Toiduõli, Sool Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Piim 2,5%, Keefir 2,5% Sidrun, Vesi Õun	1 1 2	130g 75g 75g 50g 50g 50g 150g 200g 100g	141Kcal 84Kcal 110Kcal 49Kcal 35Kcal 125Kcal 82Kcal 1Kcal 52Kcal	7.67g 2.14g 2.56g 3.09g 3.12g 1.22g 3.83g 0.02g 0.36g	1.12g 0g 0g 0g 0.04g 0.06g 2.57g 0g 0g	8.32g 1.33g 3.11g 0.29g 0.66g 3.75g 4.83g 0.06g 0.2g	9.42g 14.82g 18.54g 4.43g 0.99g 24.5g 7.13g 0.26g 12g	0.29g 0g 0g 1.19g 0.4g 0.27g 0g 0g 0g
				Kokku:	880g	679Kcal	24.01g	3.79g	22.55g	92.09g	2.15g
teisipäev 10.02.2026	Lõunasöök	Värskekapsasupp kanalihast 250g Hapukoor 20% (L) 10g Pannkoogid (G,M,L) Maasika toormoos 20g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Porgand PRIA 100g	Kana (nahaga), Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Maitseroheline, Sool, Tomatid (purustatud, konserveeritud), Vesi Hapukoor 20% Pannkook Marjad (külmutatud), Suhkur Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Porgand	2 1, 2, 3 2 1	249g 10g 100g 20g 150g 50g 100g	158Kcal 22Kcal 165Kcal 25Kcal 87Kcal 125Kcal 32Kcal	8.58g 2.15g 7.3g 0.05g 3.9g 1.22g 0.2g	1.68g 1.54g 0g 0g 2.85g 0.06g 0g	7.25g 0.33g 5.9g 0.08g 4.95g 3.75g 0.6g	12.83g 0.38g 18.9g 6.2g 7.95g 24.5g 5.6g	0.29g 0g 0g 0g 0g 0.27g 2.9g
				Kokku:	679g	614Kcal	23.4g	6.13g	22.86g	76.36g	3.46g
kolmapäev 11.02.2026	Lõunasöök	Strooganov sealihest (G,L) 130g Riis keedetud Sõmer kruubipuder (G) 75g Porgandi - küüslaugusalat hapukoorega (L) 50g Punase kapsa - tomati salat 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Tee 200g Leivavalik (G) 50g Apelsiin 100g	Sealiha (keskmiselt), Nisujahu, Sibul, Toiduõli, Hapukoor 20%, Sool, Porgand, Piim 2,5%, Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Odrakruup, Toiduõli, Vesi Porgand, Küüslauk, Suhkur, Hapukoor 20% Punane Peakapsas, Tomat, Toiduõli, Maitseroheline Piim 2,5% Teepuru, Suhkur, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Apelsin	2, 1 1 2 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	201Kcal 111Kcal 112Kcal 39Kcal 40Kcal 87Kcal 20Kcal 125Kcal 43Kcal	14.48g 1.78g 2.88g 1.8g 3.1g 3.9g 0g 1.22g 0.1g	3.63g 0g 0g 1.23g 0g 2.85g 0g 0g 0g	10.52g 1.85g 2.62g 0.53g 0.64g 4.95g 0g 3.75g 1.1g	7.03g 21.78g 18.95g 4.69g 2.29g 7.95g 5g 24.5g 8.5g	0.29g 0g 0g 1.13g 0.14g 0g 0g 0.27g 0g
				Kokku:	880g	778Kcal	29.26g	7.77g	25.96g	100.69g	1.83g
neljapäev 12.02.2026	Lõunasöök	Kalaseljanka 250g Hapukoor 20% (L) 10g Magus dessert kuivatatud puuviljadest 150g Vahukoor 20g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Paprika PRIA 100g	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Sibul, Kurk (konserveeritud), Tomatipasta 20%, Maitseroheline, Sool, Porgand, Toiduõli, Vesi Hapukoor 20% Kuivatatud puuviljad, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Vahukoor 35%, Suhkur Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Paprika	4 2 2 2 1	250g 10g 149g 20g 150g 50g 100g	151Kcal 22Kcal 160Kcal 69Kcal 87Kcal 125Kcal 151Kcal	5.29g 2.15g 0.1g 6.3g 3.9g 1.22g 0.5g	0g 1.54g 0g 0g 2.85g 0.06g 0g	10.57g 0.33g 0.65g 0.4g 4.95g 3.75g 1.3g	14.97g 0.38g 39.22g 2.56g 7.95g 24.5g 35.3g	0.46g 0g 0g 0g 0g 0.27g 0g
				Kokku:	729g	765Kcal	19.46g	4.45g	21.95g	124.88g	0.73g
reede 13.02.2026	Lõunasöök	Kanapasta paprika ja peterselliga (G) 250g Hapukapsa-peedisalat 50g Porgandisalat õlikastmega 50g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Maitsevesi, apelsiniga 200ml Pirn PRIA 100g	Kana (ilma nahata), Makaronid, Sibul, Sool, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Porgand, Vesi, Paprika, Küüslauk Hapukapsas, Punane peet, Sibul, Toiduõli, Suhkur, Sool Sool, Toiduõli, Porgand Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Apelsin, Vesi Pirn	1 1 2	250g 50g 50g 50g 150g 200g 100g	320Kcal 45Kcal 30Kcal 123Kcal 87Kcal 3Kcal 50Kcal	6.13g 2.98g 1.67g 1.17g 3.9g 0.01g 0g	0.07g 0g 0g 0.07g 2.85g 0g 0g	18.45g 0.66g 0.29g 3.64g 4.95g 0.08g 0.3g	47.06g 3.71g 2.69g 24.3g 7.95g 0.63g 10.2g	1.48g 0.34g 1.39g 0.41g 0g 0g 3.9g
				Kokku:	850g	658Kcal	15.86g	2.99g	28.37g	96.54g	7.52g

Allergeenid

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