

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Kiudained	KV	PV	VP	MO	MA	KL	LS	SL	LR	
esmaspäev 16.02.2026	Lõunasöök	Frikadellikaste (G,L,M) 130g Tatar, keedetud Aurutatud köögiviljad 75g Hapukapsa, apelsini ja jõhvikatega salat 50g Porgandi-redisesalat 50g Leivavalik (G) 50g. PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) 150ml Maitsevesi, marjadest 200ml Õun PRIA 100g	Frikadellid, Hapukoor 20%, Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Porgand, Piim 2,5%, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurvijasegu (külmutatud, keskmiselt), Aedoad, külmutatud, Lillkapsas, Brokkoli (külmutatud), Mais külmutatud, Hernes (külmutatud) Hapukapsas, Toiduõli, Suhkur, Apelsin, Marjad (külmutatud) Porgand, Valge redis, Toiduõli Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5%, Keefir 2,5% Vesi, Marjad (külmutatud) Õun	1, 3, 8, 2 1 2	130g 75g 75g 50g 50g 50g 150g 200g 100g	137Kcal 110Kcal 66Kcal 39Kcal 40Kcal 123Kcal 82Kcal 6Kcal 52Kcal	8.57g 2.66g 3.06g 2.98g 2.98g 1.17g 3.83g 0.05g 0.36g	2.62g 0g 0.07g 0g 0g 0.07g 2.57g 0g 0g	6.38g 3.1g 3.15g 0.41g 0.3g 3.64g 4.83g 0.08g 0.2g	8.51g 18.47g 5.26g 2.22g 2.16g 2.37g 24.3g 7.13g 1.31g 12g	0.29g 0g 0g 0.73g 0.44g 1.24g 0.41g 0g 0g 0g	0.7g 0g 1.58g 0.26g 0.44g 0.53g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.53g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0g 0g 0g 0g 0g
			Kokku:	880g	655Kcal	25.65g	5.33g	22.09g	81.49g	4.88g	3.07g	0.96g	0.79g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0.26g
teisipäev 17.02.2026	Lõunasöök	Hernesupp sealihast (G) 250g Vastlakukkel (G,L) Tee sidruniga 200ml Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Punane kapsas PRIA 100g	Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Sealiha (keskmiselt), Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Peekon, R 18-25%, Hernes (kuivatatud) Vastlakukkel Teepuru, Suhkur, Sidrun, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Punane Peakapsas	1 1, 2, 3 1 2	250g 65g 200g 50g 150g 100g	266Kcal 200Kcal 20Kcal 123Kcal 87Kcal 30Kcal	11.05g 8.06g 0g 1.17g 3.9g 0.2g	2.28g 5.07g 0g 0.07g 2.85g 0g	15.49g 3.58g 0.01g 3.64g 4.95g 1.6g	22.02g 28.15g 5.03g 24.3g 7.95g 5.4g	0.29g 0.46g 0g 0.41g 0g 0g	0.92g 0g 0g 0g 0g 0.23g	0g 0g 0.25g 0g 0.25g 0g	0g 0g 0g 0g 0.25g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.25g 0g 0g 0g	0.25g 0g 0g 0g 0g 0g	0.25g 0g 0g 0g 0g 0g
			Kokku:	815g	726Kcal	24.38g	10.27g	29.26g	92.84g	1.15g	1.14g	0.25g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0.25g
kolmapäev 18.02.2026	Lõunasöök	Kana poolkoivad küpsetatud Joogurtikaste maitserohelisega 40g Makaronid, keedetud (G) Keedetud kartul Värske kapsa-paprika toorsalat 50g Kaalika-porgandi-rosinasalat 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Tee 200g Leivavalik (G) 50g. Pirn PRIA 100g	Kana (nahaga), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Sool Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Maitseroheline Makaronid, Toiduõli, Vesi Kartul, Või 82% Valge peakapsas, Paprika, Toiduõli, Maitseroheline, Sool Kaalikas, Toiduõli, Porgand, Rosinad Piim 2,5% Teepuru, Suhkur, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik Pirn	2 1 2 1	130g 40g 75g 75g 50g 50g 200g 50g 100g	388Kcal 24Kcal 113Kcal 84Kcal 48Kcal 48Kcal 20Kcal 123Kcal 50Kcal	30.01g 0.98g 2g 2.13g 3.11g 3.08g 3.9g 1.17g 0g	8.11g 0.66g 0.03g 0g 0g 0g 0g 0.07g 0g	27.88g 1.95g 3.44g 1.32g 4.52g 3.98g 7.95g 5g 24.3g 10.2g	1.69g 1.83g 20.13g 14.77g 4.52g 0.93g 7.95g 0g 24.3g 10.2g	0g 0g 0.46g 0g 0g 0.66g 0.5g 0g 0.41g 3.9g	0g 0.25g 0g 0g 0g 0.25g 0.25g 0g 0g 0.25g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.25g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.25g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.25g 0g 0.25g 0g 0.25g 0g 0g 0g 0g 0g	0.25g 0g 0.25g 0g 0.25g 0g 0g 0g 0g 0g	
			Kokku:	920g	985Kcal	46.37g	11.73g	44.42g	94.37g	5.69g	1.41g	0.5g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0.49g
neljapäev 19.02.2026	Lõunasöök	Minestrone supp kanalihaga (G)250g Jogurtimagustoit, banaani ja leivapuruga (G) 150g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Tomat PRIA 100g	Kana (nahaga), Tomatid (purustatud, konserveeritud), Makaronid, Paprika, Toiduõli, Oad, konserveeritud, Sibul, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Riivsa, Suhkur, Vaniljeseuhkur, Mahlaajoogikonsentraat, Jogurt 2,2% (maitsestatamata) Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Tomat	1 2, 1 1 2	250g 150g 50g 100g	198Kcal 184Kcal 123Kcal 87Kcal	8.63g 3.19g 1.17g 3.9g	1.94g 2.04g 0.07g 2.85g 0g	9.65g 7.32g 3.64g 4.95g 0.6g	20.1g 31.44g 24.3g 7.95g 3.5g	0.55g 0g 0.41g 0g 1.4g	1.32g 0g 0g 0.25g 0g	0g 0g 0g 0.25g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.25g 0g 0g	0.25g 0g 0g 0g 0g	0.25g 0g 0g 0g 0g
			Kokku:	700g	614Kcal	17.18g	6.9g	26.16g	87.29g	2.36g	1.57g	0g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0g
reede 20.02.2026	Lõunasöök	Kalaguljašš (K,G,L) 130g Riis keedetud Kuskuss, keedetud (G) Peedisalat marineeritud kurgiga 50g Hiinakapsa-tomati-porrulaugu salat 50g Maitsevesi, sidruniga 200ml Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g. Õun PRIA 100g	Kalafilee (keskmiselt), Porgand, Sibul, Tomatipasta 20%, Nisujahu, Toiduõli, Hapukoor 20%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Küüslauk Riis, Toiduõli, Vesi Kuskuss, kuivaine, Vesi, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt) Punane peet, Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Sool Hiinakapsas, Tomat, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Porrusibul Sidrun, Vesi Piim 2,5%	2, 4, 1 1 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	152Kcal 111Kcal 148Kcal 46Kcal 35Kcal 1Kcal 87Kcal 123Kcal 52Kcal	9.46g 1.85g 1.78g 2.99g 3.02g 0.02g 3.9g 1.17g 0.36g	1.86g 0g 0g 0g 0.04g 0g 2.85g 0.07g 0g	8.77g 1.85g 4.19g 0.84g 0.64g 0.06g 4.95g 3.64g 0.2g	7.86g 21.85g 28.9g 4g 1.15g 0.26g 7.95g 24.3g 12g	0.29g 0g 0g 0g 0.43g 0g 0g 0.41g 0g	1.01g 0g 0g 0.52g 0.97g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0.26g 0.26g 0g 0.26g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.26g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0.26g 0.26g 0.26g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0.26g 0.26g 0.26g 0g 0g 0g 0g	
			Kokku:	700g	614Kcal	17.18g	6.9g	26.16g	87.29g	2.36g	1.57g	0g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0g

