

Grupi Kool Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR	
esmaspäev 02.03.2026	Lõunasöök	Hakklihakaste (G,L) 130g Tatar 75g Keedetud makaronid (G) Tomati-redisi-sibulasalat 50g Hiinakapsa - porgandisalat 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) 150ml Maitsevesi, apelsiniga 200ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Hakkliha (sea-veise), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Piim 2,5%, Porgand, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Makaronid, Toiduõli, Vesi Tomat, Sibul, Toiduõli, Maitseroheline, Valge redis Hiinakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseroheline Piim 2,5%, Keefir 2,5%, Apelsin, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	2, 1 1 2 1	130g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	222Kcal 110Kcal 113Kcal 37Kcal 37Kcal 82Kcal 3Kcal 125Kcal 52Kcal	17.93g 2.57g 0.03g 3.11g 3.13g 0.83g 0.01g 1.22g 0.36g	4.87g 0g 0.03g 0g 0.04g 2.57g 0g 0.06g 0g	7.44g 3.13g 3.44g 0.32g 0.66g 4.83g 0.08g 3.75g 0.2g	7.46g 18.64g 20.1g 1.58g 1.32g 7.13g 0.64g 24.5g 12g	0.44g 0g 0.46g 0.64g 0.57g 0g 0g 0.27g 0g	0.03g 0.64g 0g 0.01g 0.02g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.95g 0.65g 0g 0.25g 0g 0.25g	0g 0g 0g 0g 0.5g 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 0g 0g	0.25g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.25g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
		Kokku:	880g	781Kcal	34.15g	7.57g	23.84g	93.36g	2.38g	0.05g	2.24g	0.5g	0.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.25g	1.25g	
teisipäev 03.03.2026	Lõunasöök	Seljanka sealihas 250g Hapukoor 20% (L) 10g Apelsini - mannavah 100g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Punane kapsas PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Viiner, Porgand, Kartul, Toiduõli, Sibul, Tomatipasta 20%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Kurk (konserveeritud), Hapukoor 20%, Manna, Suhkur, Mahlajoogikonsentraat, Vaniljesuhkur, Vesi Piim 2,5%, Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Punane Peakapsas	8, 11 2 1 2 1	250g 10g 99g 150g 50g 100g	186Kcal 22Kcal 132Kcal 87Kcal 125Kcal 30Kcal	11.08g 2.15g 0.21g 3.9g 1.22g 0.2g	1.2g 1.54g 0g 2.85g 0.06g 0g	8.8g 0.33g 1.43g 4.95g 3.75g 1.6g	12.63g 0.38g 31.09g 7.95g 24.5g 5.4g	0.29g 0g 0g 0g 0.27g 0g	0.01g 0.01g 0g 0g 0g 0g	1g 0g 0g 0g 0g 0.24g	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 0.26g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g	
		Kokku:	659g	582Kcal	18.76g	5.65g	20.87g	81.96g	0.56g	0.02g	1.24g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0.26g	0.26g
kolmapäev 04.03.2026	Lõunasöök	Kalakaste (L,G,K) 130g Keedetud kartul 75g Sömer riis 75g Värske kapsa-kurgi-tomati salat 50g Porgandisalat seesamiseemnetega (S) 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Morss 200ml Leivavalik (G) 50g Apelsiin 100g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Maitseroheline, Hapukoor 20%, Toiduõli, Sool, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Vesi Kartul, Või 82%, Riis, Toiduõli, Vesi Valge peakapsas, Kurk, Toiduõli, Maitseroheline, Tomat Porgand, Seesamiseemned, Toiduõli Piim 2,5%, Vesi, Mahlajoogikonsentraat Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Apelsin	2, 4, 1 14 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	150Kcal 85Kcal 111Kcal 38Kcal 57Kcal 87Kcal 72Kcal 125Kcal 43Kcal	8.72g 2.24g 1.86g 2.98g 4.54g 3.9g 0g 1.22g 0.1g	1.77g 0g 0g 0g 0g 2.85g 0g 0.06g 0g	10.77g 1.33g 1.84g 0.46g 0.48g 4.95g 0.1g 3.75g 1.1g	7.1g 14.79g 21.7g 2.19g 2.99g 7.95g 1.31g 18g 8.5g	0g 0g 0g 0.1g 0.03g 0g 0g 0g 0g	0.01g 0g 0g 0.01g 0.03g 0g 0g 0g 0g	0.48g 0g 0g 1.02g 0.26g 0g 0g 0g 0.26g	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 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	
		Kokku:	880g	768Kcal	25.56g	4.68g	24.77g	107.54g	1.68g	0.05g	1.76g	0.26g	0.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	1.05g	
neljapäev 05.03.2026	Lõunasöök	Köögiviljasupp kanalihaga 250g Maasika-rabarberikissell 150g Vanilje kohupiimakreem (L) 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Kapsas PRIA 100g Valge redis 100g	Kana (nahaga), Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Hernes (külmutatud), Vesi Suhkur, Kartulitärklis, Marjad (külmutatud), Vesi Kohupiimakreem 5% Piim 2,5%, Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Valge peakapsas Valge redis	2 2 1	250g 150g 50g 150g 50g 100g 100g	184Kcal 111Kcal 63Kcal 87Kcal 125Kcal 28Kcal 19Kcal	8.71g 0.06g 2.5g 3.9g 1.22g 0.2g 0.1g	1.71g 0g 0g 2.85g 0.06g 0g 0g	8.44g 0.17g 5.65g 4.95g 3.75g 1.1g 0.8g	16.52g 27.41g 4.4g 7.95g 24.5g 5.4g 2.9g	3.06g 0g 0g 0g 0.27g 0g 1.6g	0.05g 0g 0g 0g 0g 0.26g 0.07g	1.43g 0g 0g 0g 0g 0.26g 0.22g	0g 0.26g 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 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	
		Kokku:	850g	617Kcal	16.69g	4.62g	24.86g	89.07g	4.93g	0.12g	1.92g	0.26g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0.26g	0.26g
reede 06.03.2026	Lõunasöök	Ragu sealihas 250g Peedi - õunasalat 50g Kaalika-ananassisalat 50g Maitsevesi, marjadest 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Pirn PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Valge peakapsas, Sool, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Kүүлslauk, Vesi Suhkur, Punane peet, Sool, Toiduõli, Õun Kaalikas, Ananassi kompott, Toiduõli Vesi, Marjad (külmutatud) Piim 2,5%, Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Pirn	2 1	250g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	292Kcal 40Kcal 45Kcal 6Kcal 87Kcal 125Kcal 50Kcal	14g 1.7g 2.92g 0.05g 3.9g 1.22g 0g	2g 0g 0g 0g 2.85g 0.06g 0g	12.84g 0.72g 5.59g 3.38g 0.08g 4.95g 3.75g 0.3g	28.19g 5.55g 3.88g 1.31g 7.95g 24.5g 10.2g	1.01g 0g 0g 0g 0g 0.27g 3.9g	0.02g 0.05g 0.21g 0.26g 0.26g 0g 0.26g	0g 0.22g 0g 0.26g 0g 0.26g 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	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g		
		Kokku:	850g	645Kcal	23.78g	4.91g	23.23g	81.07g	5.18g	0.08g	1.65g	1.01g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0.52g	0.79g

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