

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LI		
esmaspäev 23.03.2026	Lõunasöök	Bolognese kaste (G) 130g	Hakkliha (sea-veise), Paprika, Tomatid (purustatud, konserveeritud),	1 1 2 1	130g	199Kcal	14.43g	2.31g	6.89g	10.29g	1.44g	0.29g	0.01g	1.32g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0.26g	0	
		Maakaronid, keedetud (G)	75g		114Kcal	2.08g	0.03g	3.43g	20.06g	0.14g	0.46g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Keedetud kartul	75g		85Kcal	2.24g	0g	1.33g	14.79g	0.51g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Kurgi- tomati-redisesalat roheline sibulaga 50g	50g		34Kcal	2.99g	0g	0.32g	1.23g	1.19g	0.53g	0.03g	1.03g	0g	0.03g	1.03g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0.26g	0
		Porgandi-kõrvitsasalat 50g	50g		48Kcal	2.98g	0g	0.29g	4.45g	0.93g	1.19g	0.03g	0.53g	0g	0g	0.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
		PRIA	150ml		82Kcal	3.83g	2.57g	4.83g	7.13g	7.13g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
		Piimatooted (piim, keefir 2,5%) (L)	200g		4Kcal	0.01g	0g	0.11g	0.85g	0.82g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
		150ml	50g		125Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.21g	0.27g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
		Maitsevesi, apelsiniga 200ml	100g		52Kcal	0.36g	0g	0.2g	12g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
		Leivavalik (G) 50g																							
Õun PRIA 100g																									
teisipäev 24.03.2026	Lõunasöök	Lillkapsa-brokkolisupp kanalihaga 250g	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Maitseroheline, Lillkapsas, Kana (nahaga), Brokkoli (külmutatud), Vesi	2 2 1	250g	199Kcal	10.87g	2.42g	10.36g	14.39g	1.58g	1.08g	0.01g	1.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Piim 2.5% PRIA (L) 150ml	150g		189Kcal	6.7g	0g	20.14g	12.06g	7.56g	0g	0g	0.18g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0	
		Leivavalik (G) 50g	150g		87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	7.95g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Kaalikas PRIA 50g	50g		125Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.21g	0.27g	0g	0g	0g	0g	0.21g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
			100g		36Kcal	0.06g	0g	1.37g	6.1g	4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
kolmapäev 25.03.2026	Lõunasöök	Böfstrooganov veiselihast (L,G) 130g	Veiseliha (keskmiselt), Nisujahu, Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Hapukoor 20%, Vesi	2, 1 1 2 1	130g	169Kcal	10.81g	2.31g	9.62g	8.11g	1.33g	0.43g	0.03g	0.73g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0.26g	0	
		Tatar, keedetud Kuskuss, keedetud (G)	75g		110Kcal	2.66g	0g	3.1g	18.47g	0.14g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Peedisalat sõstraga 50g	75g		149Kcal	1.79g	0g	4.2g	28.98g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0	
		Hiinakapsa-maisi-paprikasalat 50g	50g		42Kcal	2.2g	0g	0.93g	4.6g	2.92g	0g	0g	0.26g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Piim 2.5% PRIA 150ml (L)	50g		51Kcal	3.05g	0.03g	0.75g	4.87g	2.48g	0.31g	0.01g	0.96g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0
		Marjatee 200ml.	150g		87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	7.95g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
		Leivavalik (G) 50g	200g		24Kcal	0.03g	0g	0.05g	5.8g	5g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0
		Pirn PRIA 100g	50g		125Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.21g	0.27g	0g	0g	0.27g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
			100g		50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	8g	3.9g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
neljapäev 26.03.2026	Lõunasöök	Kalasupp (K) 250g	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Riis, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi	4 2 1 2 1	250g	163Kcal	5.23g	0g	10.75g	18.14g	0.82g	0.35g	0.01g	0.74g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0.26g	0		
		Hapukoor 20% (L) 10g	10g		22Kcal	2.15g	1.54g	0.33g	0.38g	0.38g	0g	0.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Mannavaht (G) 100g	100g		132Kcal	0.21g	0g	1.46g	30.95g	16.1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0	
		Piim 2.5% (L) 100ml	100g		58Kcal	2.6g	1.9g	3.3g	5.3g	5.3g	0g	0g	0g	0.27g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Leivavalik (G) 50g	50g		125Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.21g	0.27g	0g	0.27g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Maitsevesi, marjadest 200ml	200g		4Kcal	0.03g	0g	0.05g	0.8g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Punane kapsas PRIA 100g	100g		30Kcal	0.2g	0g	1.6g	5.4g	3.5g	0g	0g	0g	0g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
reede 27.03.2026	Lõunasöök	Makaronid kana-koorekastmes (G,L) 250g	Kana (ilma nahata), Makaronid, Sibul, Sool, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Porgand, Vesi, Vahukoor 35%	1, 2 1 2	250g	353Kcal	12.85g	0.07g	16.43g	42.24g	1.57g	1.51g	0.01g	0.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0		
		Värske kapsa-tomati-tillisalat 50g	50g		38Kcal	2.99g	0g	0.46g	2.3g	1.57g	0.14g	0g	0.75g	0g	0g	0.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Porgandi-redisesalat 50g	50g		40Kcal	2.98g	0g	0.3g	2.37g	0.29g	1.24g	0.03g	0.53g	0g	0.03g	0.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Leivavalik (G) 50g.	50g		123Kcal	1.17g	0.07g	3.64g	24.3g	0.12g	0.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
		Soe kummeli - apelsini jook	200g		24Kcal	0.01g	0g	0.11g	5.85g	5.82g	0g	0g	0.22g	0g	0g	0g	0.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0
		Piim 2.5% PRIA (L) 150ml	150g		87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	7.95g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
		Melon 100g	100g		27Kcal	0.1g	0g	0.6g	5.5g	5.5g	0.7g	0g	0.7g	0g	0.06g	0g	0.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0

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	Sinip 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