

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	LS	SL	LR		
esmaspäev 09.03.2026	Lõunasöök	Karrine kanakaste (G,L) 130g Keedetud makaronid (G) Tatar, keedetud Hiina kapsa salat spinati, ananassi ja punase sibulaga 50g Peedisalat 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) 150ml Maitsevesi, apelsiniga 200ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Kana (ilma nahata), Piim 2,5%, Toiduõli, Hapukoor 20%, Nisujahu, Sibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Küüslauk, Porgand, Vesi Makaronid, Toiduõli, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Hiinakapsas, Ananassi kompott, Toiduõli, Maitseroheline, Spinat, Punane sibul Punane peet, Toiduõli Piim 2,5%, Keefir 2,5% Apelsin, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun		130g 75g 50g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	142Kcal 113Kcal 110Kcal 37Kcal 47Kcal 82Kcal 3Kcal 125Kcal 52Kcal	6.84g 2.07g 2.66g 3.02g 2.71g 3.83g 0.01g 1.22g 0.36g	2.11g 0.03g 0g 0.04g 0g 2.57g 0g 0.06g 0g	11.24g 3.42g 3.1g 0.71g 1g 4.83g 0.08g 3.75g 0.2g	8.65g 20g 18.47g 1.59g 4.64g 7.13g 0.63g 24.5g 12g	0.29g 0.46g 0g 0.37g 0g 0g 0g 0.27g 0g	1.07g 1.01g 0g 0g 0.26g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.21g 0g 0.53g 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 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 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g	0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g
			Kokku:	880g	711Kcal	22.72g	4.82g	28.32g	97.59g	1.39g	1.09g	2.27g	0.74g	0.79g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	1.31g	
teisipäev 10.03.2026	Lõunasöök	Kalasupp (löhe ja valge kala) (K) 250g Hapukoor 20% (L) 10g Kirsi-kama jogurtimagustoit 150g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Kurk PRIA 100g	Kalafilee (keskmiselt), Löhe/forell, Kartul, Sibul, Maitseroheline, Sool, Toiduõli, Porgand, Vesi, Riis Hapukoor 20% Suhkur, Kamajahu, Marjad (külmutatud), Jogurt 2,5% lakt.vaba (maitsestatamata) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Kurk		250g 10g 150g 50g 100g	168Kcal 22Kcal 128Kcal 87Kcal 125Kcal 10Kcal	6.62g 2.15g 3.49g 3.9g 1.22g 0.1g	0.58g 1.54g 2.21g 2.85g 0.06g 0g	9.02g 0.33g 7.52g 4.95g 3.75g 0.6g	17.94g 0.38g 16.53g 7.95g 24.5g 1.4g	0.46g 0g 0g 0g 0.7g	1.06g 0.01g 0g 0g 0.15g	0.68g 0g 0.26g 0.26g 0.26g	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 0.26g 0g 0g 0g	0g 0g 0.26g 0g 0g 0g	0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g	0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g	
			Kokku:	710g	540Kcal	17.48g	7.24g	26.17g	68.7g	1.43g	1.22g	0.95g	0.26g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0.26g	0.26g	
kolmapäev 11.03.2026	Lõunasöök	Kurzeme strooganov sealihest (G,L) 130g Sõmer riis 75g Keedetud kartul 75g Värske kapsa-kurgi-tilli salat 50g Porgandi-apelsinisolat 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Morss 200ml Leivavalik (G) 50g Melon 100g	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Hapukoor 20%, Nisujahu, Kurk (konserveeritud), Sool, Porgand, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Kartul, Või 82% Valge peakapsas, Kurk, Suhkur, Toiduõli, Maitseroheline Porgand, Apelsin, Suhkur, Toiduõli, Sool Piim 2,5% Vesi, Mahlajoogikonsentraat Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Melon		130g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	209Kcal 111Kcal 85Kcal 41Kcal 42Kcal 87Kcal 72Kcal 27Kcal	14.96g 1.86g 2.24g 2.97g 2.98g 3.9g 0g 0.1g	4.31g 0g 0g 0g 0g 2.85g 0g 0g	11.32g 1.84g 1.33g 0.45g 0.31g 4.95g 0.1g 3.75g 0.6g	7.29g 21.7g 14.79g 3.08g 2.75g 7.95g 18g 24.5g 5.5g	0.18g 0g 0g 0.07g 1.16g 0g 0g 0.27g 0.7g	1.07g 0g 0g 0.01g 1.08g 0g 0g 0.06g	1.01g 0g 0g 0.75g 0.26g 0.18g 0g 0g 0.2g	0g 0g 0g 0g 0g 0.26g 0g 0g 0.2g	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 0.26g 0.26g	0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g			
			Kokku:	880g	799Kcal	30.23g	7.22g	24.64g	105.57g	2.38g	2.23g	2.02g	0.37g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0.53g	0.52g	1.05g	
neljapäev 12.03.2026	Lõunasöök	Frikadellisupp (G,M,SO) 250g Piima-vanillikreem (L) 150g Marja toormoos 20g Leivavalik (G) 50g Porgand PRIA 100g	Frikadellid, Kartul, Porgand, Sibul, Riis, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Sool, Toiduõli, Vesi Piim 2,5%, Vaniljesuhkur, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Marjad (külmutatud), Suhkur Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Porgand		250g 150g 20g 50g 100g	220Kcal 157Kcal 25Kcal 125Kcal 32Kcal	10.85g 3.12g 0.05g 1.22g 0.2g	2.15g 2.28g 0g 0.06g 0g	8.84g 4.03g 0.08g 3.75g 0.6g	21.45g 28.28g 6.2g 24.5g 5.6g	0.7g 0g 0g 0.27g 2.9g	1.29g 0g 0g 0.06g	0.69g 0g 0.26g 0.26g	0g 0g 0.26g 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 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g	0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g		
			Kokku:	570g	559Kcal	15.43g	4.49g	17.3g	86.03g	3.87g	1.35g	0.96g	0.26g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0.53g	0.26g	0.26g	
reed 13.03.2026	Lõunasöök	Kanakotlet (G,M,L,SO) 90g Tartarkaste (L) 40g Riis keedetud Sõmer kruubipuder (G) 75g Punase kapsa - porgandi, porrulaugu salat 50g Kaalikasalat hapukoorega (L) 50g Maitsevesi, marjadest 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Pirn PRIA 100g	Järlepa kotlet Majonees 40,5%, Hapukoor 20%, Kurk (konserveeritud), Maitseained (keskmiselt), Küüslauk, Maitseroheline, Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Jogurt 2,5% lakt.vaba (maitsestatamata) Riis, Toiduõli, Vesi Odrakrupp, Toiduõli, Vesi Porgand, Sool, Suhkur, Toiduõli, Punane Peakapsas, Porrusibul Kaalikas, Hapukoor 20% Vesi, Marjad (külmutatud) Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Pirn		90g 40g 75g 75g 50g 200g 150g 50g 100g	200Kcal 39Kcal 111Kcal 113Kcal 44Kcal 6Kcal 87Kcal 125Kcal 50Kcal	12.6g 2.9g 1.86g 2.98g 2.99g 1.72g 0.05g 3.9g 1.22g 0g	2.43g 0.89g 0g 0g 0g 1.22g 0.08g 2.85g 0.06g 0g	12.6g 1.14g 1.84g 2.61g 0.63g 0.84g 0.08g 4.95g 3.75g 0.3g	9g 2.04g 21.7g 18.9g 3.47g 2.87g 1.31g 7.95g 24.5g 10.2g	0g 0g 0g 0.29g 0g 0g 0.27g 3.9g	1.35g 0g 0g 1.06g 0.69g 0.26g 0.26g 0g	0g 0.78g 0g 0g 0g 0.26g 0.26g 0.26g	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 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g	0g 0g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g 0.26g				
			Kokku:	880g	808Kcal	30.22g	7.45g	28.75g	101.94g	4.46g	2.42g	1.74g	0.53g	0.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0.26g	0.79g	

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