

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	LR	
esmaspäev 16.03.2026	Lõunasöök	Pilafl kanalihast 250g Porgandi - paprikasalat 50g Hiinakapsa- kurgi- tomatisalat 50g Leivavalik (G) 50g PRIA 150ml (L) Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Maitsevesi, sidruniga 200ml Õun PRIA 100g	Riis, Kana (ilma nahata), Porgand, Sibul, Toiduõli, Sool, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Porgand, Paprika, Suhkur, Toiduõli Hiinakapsas, Kurk, Tomat, Toiduõli, Sool, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Piim 2,5%, Keefir 2,5% Sidrun, Vesi Õun	1 2	250g	354Kcal	6.65g	0g	14.1g	59.19g	1.21g	0.61g	0.01g	0.9g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0.25g
					50g	63Kcal	4.12g	0g	0.35g	5.55g	0.45g	1.04g	0.02g	0.46g	0g	0g	0.02g	0.46g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	850g	714Kcal	19.32g	2.66g	23.9g	109.82g	10.22g	2.37g	0.06g	2.31g	0.5g	0.5g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0.5g	0.75g
teisipäev 17.03.2026	Lõunasöök	Kana- nuudlisupp (G) 250g Kodujuust 5% (L) 20g Maasika toormoos 20g Piim 2,5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Kapsas PRIA 100g	Kana (nahaga), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Makaronid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Kodujuust 5% Marjad (külmutatud), Suhkur Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Valge peakapsas	1 2 2 1	250g	211Kcal	10.69g	1.69g	8.22g	20.18g	0.95g	0.74g	0.01g	0.65g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0.25g
					100g	107Kcal	5g	0g	12.3g	3.1g	2.6g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	670g	583Kcal	21.05g	4.6g	30.39g	67.33g	20.1g	1.01g	0.01g	0.9g	0.25g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0.25g	0.25g
kolmapäev 18.03.2026	Lõunasöök	Hautatud kartul sealiha 250g Kapsa- porgandisalat 50g Peedisalat hapukoorega (L) 50g Piim 2,5% PRIA 150ml (L) Tee 200g Leivavalik (G) 50g Apelsiin 100g	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline Valge peakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseroheline Punane peet, Küüslauk, Hapukoor 20% Piim 2,5% Tee 200g Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Apelsin	2 2 1	250g	321Kcal	12.72g	1.72g	12.01g	39.12g	2.01g	1.01g	0.02g	0.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	0g	0.26g	0.26g
					50g	32Kcal	2.2g	0g	0.48g	2.56g	1.34g	0.22g	0g	0.74g	0g	0g	0.74g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	850g	658Kcal	20.85g	5.07g	23.39g	92.46g	27.97g	1.5g	0.03g	1.95g	0.26g	0.26g	0g	0g	0g	0.26g	0.26g	0.26g	0.53g
neljapäev 19.03.2026	Lõunasöök	Borš (sealihast) 250g Hapukoor 20% (L) 10g Mahlakissell 150g Vahukoor 20g Piim 2,5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Paprika PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Punane peet, Valge peakapsas, Kartul, Toiduõli, Porgand, Sibul, Suhkur, Tomatipasta 20%, Sool, Äädikas, Maitseained (keskmiselt), Vesi Hapukoor 20% Suhkur, Kartulitärklis, Mahlajoojikoonsentraat, Vesi Vahukoor 35%, Suhkur Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Paprika	2 2 2 1	250g	217Kcal	11.87g	2g	11.9g	15.55g	5.66g	0.32g	0.01g	1.16g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0.25g	0.25g	0.25g
					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
					Kokku:	730g	789Kcal	25.94g	6.45g	22.78g	115.47g	38.28g	0.59g	0.02g	1.41g	0g	0.25g	0g	0g	0g	0.25g	0.75g	0.25g	0.25g
reede 20.03.2026	Lõunasöök	Saidafilee Poola kastmes (G,L,K,M) 130g Sõmer riis Aurutatud köögiviljad 75g Hapukapsa salat 50g Kaalika- porgandisalat 50g Leivavalik (G) 50g Piim 2,5% PRIA (L) 150ml Maitsevesi, marjadest 200ml Pirn PRIA 100g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Muna, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Hapukoor 20%, Sibul, Piim 2,5%, Sool, Vesi, Toiduõli Riis, Toiduõli, Vesi Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud), Brokkoli (külmutatud), Aedoad, külmutatud, Lillkapsas, Brokkoli (külmutatud), Mais külmutatud, Hernes (külmutatud) Hapukapsas, Porgand, Toiduõli, Suhkur Kaalikas, Suhkur, Sool, Toiduõli, Porgand Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Vesi, Marjad (külmutatud) Pirn	2, 4, 3, 1 1 2	130g	146Kcal	8.01g	1.75g	11.24g	7.16g	1.73g	0g	0.01g	0.47g	0g	0.26g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0.26g	0.26g	0.26g
					75g	111Kcal	1.86g	0g	1.84g	21.7g	0.14g	0g	0.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	880g	676Kcal	25.02g	4.74g	25.96g	82.17g	21.85g	8.24g	0.36g	3.05g	0.53g	0.53g	0g	0g	0.26g	0g	0.53g	0.52g	1.32g

Allergeenid

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