

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	S		
esmaspäev 20.04.2026	Lõunasöök	Risoto, hakkliha (sea-veise) Hapukapsa, apelsini ja jõhvikatega salat 50g Porgandisalat seesamiseemnetega (S) 50g Leivavalik (G) 50g. PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) 150ml Maitsevesi, marjadest 200ml Õun PRIA 100g	Hakkliha (sea-veise), Riis, Porgand, Sibul, Toiduõli, Hernes (külmutatud), Mais külmutatud, Paprika, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sool																					
			Hapukapsas, Toiduõli, Suhkur, Apelsin, Marjad (külmutatud) Porgand, Seesamiseemned, Toiduõli Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5%, Keefir 2,5% Vesi, Marjad (külmutatud) Õun	14	227g	294Kcal	8.16g	1.52g	8.09g	46.59g	1.55g	1.11g	0.01g	1.74g	0.01g	1.74g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g
					49g	38Kcal	2.99g	0g	0.41g	1.96g	1.89g	0.73g	0.34g	0.29g	0.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0	
					50g	56Kcal	4.56g	0g	0.44g	2.74g	0g	1.3g	0.03g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					50g	130Kcal	1.17g	0.07g	3.65g	24.37g	0.12g	3.46g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					150g	82Kcal	3.83g	2.57g	4.83g	7.13g	7.13g	0g	0g	0g	0g	0.58g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					200g	4Kcal	0.03g	0g	0.05g	0.81g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					100g	52Kcal	0.36g	0g	0.2g	1.2g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					Kokku:	826g	656Kcal	21.1g	4.17g	17.68g	95.61g	10.69g	6.6g	0.38g	2.32g	1.06g	0.58g	0g	0g	0g	0.29g	0.29g	0	
kolmapäev 22.04.2026	Lõunasöök	Kalakaste (L,G,K) 130g Keedetud kartul Bulgur, keedetud (G) Peedisalat marineeritud kurgiga 50g Hiinakapsa-tomati-porrulaugu salat 50g Piim 2,5% PRIA (L) 150ml Maitsevesi, sidruniga 200ml Leivavalik (G) 50g. Melon 100g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Maitseroheline, Hapukoor 20%, Toiduõli, Sool, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Vesi																					
			Kartul, Väi 82% Bulgur, kuivaine, Vesi, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt) Punane peet, Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Sool Hiinakapsas, Tomat, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Porrusibul Piim 2,5% Sidrun, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik Melon	2, 4, 1	130g	152Kcal	8.86g	1.79g	10.81g	7.24g	1.67g	0g	0.01g	0.53g	0g	0.01g	0.53g	0g	0.29g	0g	0g	0.29g	0g	0g
					75g	84Kcal	2.22g	0g	1.32g	14.76g	0.5g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					75g	101Kcal	1.92g	0.06g	2.94g	17.95g	0.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					50g	46Kcal	3g	0g	0.85g	4.01g	2.75g	0g	0.87g	0.58g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					49g	35Kcal	3.03g	0.04g	0.64g	1.15g	1.12g	0.44g	0.88g	1.07g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.96g	7.96g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.14g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					50g	130Kcal	1.17g	0.07g	3.65g	24.37g	0.12g	3.46g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					100g	27Kcal	0.1g	0g	0.6g	5.5g	5.5g	0.7g	0.06g	0g	0.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					Kokku:	879g	664Kcal	24.24g	4.8g	25.84g	83.29g	19.99g	4.59g	1.83g	2.17g	0.51g	0.58g	0g	0g	0.29g	0g	0g	1	
neljapäev 23.04.2026	Lõunasöök	Kõõgiviljasupp sealihaga 250g Kohupiima-banaanivaht 150g Leivavalik (G) 50g. Piim 2,5% PRIA (L) 150ml Kurk PRIA 100g	Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Hernes (külmutatud), Sealiha (keskmiselt), Vesi																					
			Kohupiim 5%, Suhkur, Mahlajoogikonsentraat, Vaniljesehtkur Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Kurk	2	242g	149Kcal	7.7g	1.08g	7.35g	12.09g	1.77g	0.99g	0.88g	1.57g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0.29g	0g
					150g	203Kcal	7g	0g	21.02g	14.06g	7.81g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0.29g	0	
					50g	130Kcal	1.17g	0.07g	3.65g	24.37g	0.12g	3.46g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.96g	7.96g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					100g	10Kcal	0.1g	0g	0.6g	1.4g	1.4g	0.7g	0.15g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					Kokku:	692g	579Kcal	19.87g	4g	37.57g	59.87g	19.06g	5.14g	1.03g	1.86g	0g	0.29g	0g	0.29g	0g	0.29g	0.29g	0	
reede 24.04.2026	Lõunasöök	Kana poolkoivad küpsetatud Tartarkaste (L) 40g Makaronid, keedetud (G) Tatar, keedetud Värske kapsa-paprika toorsalat 50g Kaalika- porgandi-rosinasalat 50g Piim 2,5% PRIA 150ml (L) Maitsevesi, apelsiniga 200ml Leivavalik (G) 50g. Pirm PRIA 100g	Kana (nahaga), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Sool Majonees 40,5%, Hapukoor 20%, Kurk (konserveeritud), Maitseained (keskmiselt), Küüslauk, Maitseroheline, Jogurt 2,5% lakt.vaba (maitsestatamata) Makaronid, Toiduõli, Vesi																					
			Tatratangud, Toiduõli, Vesi Valge peakapsas, Paprika, Toiduõli, Maitseroheline, Sool Kaalikas, Toiduõli, Porgand, Rosinad Piim 2,5% Apelsin, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik Pirm	2	130g	386Kcal	29.79g	8.11g	27.88g	1.69g	0g	0g	1.16g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					40g	39Kcal	2.98g	0.92g	1.15g	2.01g	0.81g	0g	0g	0.87g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					75g	113Kcal	1.95g	0.03g	3.46g	20.22g	0.14g	0.46g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					75g	112Kcal	2.59g	0g	3.12g	18.61g	0.14g	0.9g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					50g	47Kcal	3.01g	0g	0.51g	4.52g	1.6g	0g	0.87g	0.76g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					50g	47Kcal	2.98g	0g	0.43g	4g	1.74g	0.92g	0.02g	0.58g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.96g	7.96g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					200g	4Kcal	0.01g	0g	0.11g	0.86g	0.83g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					50g	130Kcal	1.17g	0.07g	3.65g	24.37g	0.12g	3.46g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	8g	3.9g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0	
					Kokku:	920g	1015Kcal	48.38g	11.98g	45.56g	94.44g	21.34g	9.64g	2.06g	2.21g	0.87g	0.29g	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 sulfiidid	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