Eelmine nädal | Järgmine nädal

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	L
esmaspäev 11.05.2026	Lõunasöök	Kana-koorekaste (G,L) 130g Makaronid, keedetud (G) Tatar, keedetud Tomati-redisi-sibulasalat 50g Porgandi-kõrvitsasalat 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Maitsevesi, apelsiniga 200ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Kana (ilma nahata), Kohvikoor 10%, Piim 2,5%, Toiduõli, Nisujahu, Sibul, Sool, Maitseaine (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Makaronid, Toiduõli, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Tomat, Sibul, Toiduõli, Maitseroheline, Valge redis Porgand, Toiduõli, Kõrvits (marineeritud) Piim 2,5%, Keefir 2,5% Apelsin, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Õun	2, 1 1 2 1	130g 75g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	125Kcal 113Kcal 112Kcal 36Kcal 48Kcal 82Kcal 4Kcal 130Kcal 52Kcal	5.54g 2.07g 2.66g 3g 2.98g 3.83g 0.01g 1.22g 0.36g	0.48g 0.03g 0g 0g 0g 2.57g 0g 0.06g 0g	11.11g 3.42g 3.1g 0.32g 0.29g 4.83g 0.11g 3.75g 0.2g	7.74g 20g 18.47g 1.58g 4.45g 7.13g 0.85g 24.5g 12g	2.33g 0.14g 0.14g 1.53g 0.93g 7.13g 0.82g 0.21g 0g	0g 0.46g 0.89g 0.64g 1.19g 0g 0g 2.88g 0g	0g 0g 0g 0.01g 0.03g 0g 0g 0g 0g	0.47g 0g 0g 1g 0.53g 0g 0g 0g 0.26g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.26g 0g 0.26g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0.53g 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
				Kokku:	880g	702Kcal	21.67g	3.14g	27.12g	96.71g	13.22g	6.06g	0.04g	2g	0.53g	0.79g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g	1
teisipäev 12.05.2026	Lõunasöök	Kalasupp (K) 250g Hapukoor 20% (L) 10g Magus dessert kuivatatud puuviljadest 150g Vahukoor 20g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Kaalikas PRIA 50g	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Riis, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Maitseaine (keskmiselt), Vesi Hapukoor 20% Kuivatatud puuviljad, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Vahukoor 35%, Suhkur Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Kaalikas	4 2 2 2 1	250g 10g 149g 20g 150g 50g 100g	163Kcal 22Kcal 161Kcal 69Kcal 87Kcal 130Kcal 36Kcal	5.23g 2.15g 0.1g 6.26g 3.9g 1.22g 0.06g	0g 1.54g 0g 0g 2.85g 0.06g 0g	10.75g 0.33g 0.65g 0.39g 4.95g 3.75g 1.37g	18.14g 0.38g 39.31g 2.66g 7.95g 24.5g 6.1g	0.82g 0.38g 31.05g 2.62g 7.95g 0.21g 4g	0.35g 0g 0g 0g 0g 2.88g 0g	0.01g 0.01g 0g 0g 0g 0g 0g	0.74g 0g 0g 0g 0g 0g 0.21g	0g 0g 0.26g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.26g 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 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.26g 0.26g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0
				Kokku:	729g	668Kcal	18.92g	4.45g	22.19g	99.03g	47.03g	3.23g	0.02g	0.95g	0.26g	0.26g	0g	0g	0.26g	0g	0.53g	0.26g	0
kolmapäev 13.05.2026	Lõunasöök	Hautatud sealiha Keedetud kartul Kuskuss, keedetud (G) Porgandi - küüslaugusalat hapukoorega (L) 50g Hiinakapsa tillisalat 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Marjatee 200ml. Leivavalik (G) 50g Pirn PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Porgand, Toiduõli, Sool, Maitseaine (keskmiselt) Kartul, Või 82% Kuskuss, kuivaine, Vesi, Toiduõli, Sool, Maitseaine (keskmiselt) Porgand, Küüslauk, Hapukoor 20% Hiinakapsas, Toiduõli, Maitseroheline Piim 2,5% Suhkur, Vesi, Marjad (külmutatud), Teepuru Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Pirn	1 2 2 1	100g 75g 75g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	238Kcal 85Kcal 149Kcal 32Kcal 35Kcal 87Kcal 24Kcal 130Kcal 50Kcal	18.31g 2.24g 1.78g 1.78g 3.02g 3.9g 0.03g 1.22g 0g	3.56g 0g 0g 1.22g 0.04g 2.85g 0g 0.06g 0g	17.55g 1.33g 4.19g 0.54g 0.7g 4.95g 0.05g 3.75g 0.3g	0.76g 14.78g 28.92g 2.81g 1.01g 7.95g 5.8g 24.5g 10.2g	0.29g 0.51g 0g 0.33g 1.01g 7.95g 5g 0.21g 8g	0.21g 0g 0g 1.19g 0.4g 0g 0g 2.88g 3.9g	0g 0g 0g 0.03g 0.02g 0g 0g 0g 0g	0.49g 0g 0g 0.47g 0.47g 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	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.26g 0g 0g	0.26g 0g 0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0
				Kokku:	850g	830Kcal	32.29g	7.73g	33.37g	96.74g	23.29g	8.57g	0.06g	1.44g	0.53g	0.26g	0g	0g	0g	0.26g	0.26g	0.52g	1
neljapäev 14.05.2026	Lõunasöök	Peedisupp kanalihaga 250g Hapukoor 20% (L) 10g Jogurtikokteil leivapuru, banaani, kirssidega (G) 150g Leivavalik (G) 50g Maitsevesi, marjadest 200ml Punane kapsas PRIA 100g	Kana (nahaga), Kartul, Punane peet, Toiduõli, Porgand, Sibul, Muna, Maitseroheline, Maitseaine (keskmiselt), Sool, Suhkur, Äädikas, Vesi Hapukoor 20% Mahlajoogikonsentraat, Riivsai, Suhkur, Vaniljesuhkur, Marjad (külmutatud), Jogurt 2,5% lakt.vaba (maitsestamata) Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Vesi, Marjad (külmutatud) Punane Peakapsas	3 2 1, 2 1	251g 10g 150g 50g 200g 100g	199Kcal 22Kcal 163Kcal 130Kcal 4Kcal 30Kcal	11.05g 2.15g 3.23g 1.22g 0.03g 0.2g	1.68g 1.54g 2.06g 0.06g 0g 0g	8.41g 0.33g 7.39g 3.75g 0.05g 1.6g	16.4g 0.38g 26.05g 24.5g 0.8g 5.4g	5.16g 0.38g 10.19g 0.21g 0g 3.5g	0.29g 0g 0g 2.88g 0g 0g	1.06g 0.01g 0g 0g 0g 0g	0.96g 0g 0.26g 0g 0g 0.24g	0g 0g 0g 0g 0.26g 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 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0.26g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g	0
				Kokku:	761g	548Kcal	17.88g	5.34g	21.52g	73.53g	19.44g	3.17g	1.07g	1.19g	0.53g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0.53g	0.26g	0
reede 15.05.2026	Lõunasöök	Böfstrooganov veiselihast (L,G) 130g Riis keedetud Sõmer kruubipuder (G) 75g Värske kapsa-kurgi-tilli salat 50g Porgandi-apelsinisalat 50g Leivavalik (G) 50g. Marjatee 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Melon 100g	Veiseliha (keskmiselt), Nisujahu, Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Porgand, Maitseaine (keskmiselt), Maitseroheline, Sool, Hapukoor 20%, Vesi Riis, Toiduõli, Vesi Odrakruup, Toiduõli, Vesi Valge peakapsas, Kurk, Toiduõli, Maitseroheline Porgand, Apelsin, Suhkur, Toiduõli Leib (keskmiselt), Sepik Suhkur, Vesi, Teepuru Piim 2,5% Melon	2, 1 1 1 2	130g 75g 75g 50g 50g 50g 200g 150g 100g	169Kcal 111Kcal 113Kcal 37Kcal 42Kcal 129Kcal 20Kcal 87Kcal 27Kcal	10.81g 1.86g 2.98g 2.97g 2.98g 1.17g 0g 3.9g 0.1g	2.31g 0g 0g 0g 0g 0.07g 0g 2.85g 0g	9.62g 1.84g 2.61g 0.46g 0.31g 3.64g 0g 4.95g 0.6g	8.11g 21.7g 18.9g 2.09g 2.81g 24.3g 5g 7.95g 5.5g	1.33g 0.14g 0.28g 1.37g 0.49g 0.12g 5g 7.95g 5.5g	0.43g 0g 0g 0.07g 1.19g 3.45g 0g 0g 0.7g	0.03g 0g 0g 0.01g 0.03g 0g 0g 0g 0.06g	0.73g 0g 0g 0.75g 0.26g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.18g 0g 0g 0.26g 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	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.26g 0g 0.26g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0
				Kokku:	880g	735Kcal	26.77g	5.23g	24.03g	96.35g	22.17g	5.84g	0.13g	1.75g	0.37g	0.26g	0g	0g	0g	0.26g	0.53g	0.26g	1

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