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
esmaspäev 18.05.2026	Lõunasöök	Bolognese kaste (G) 130g Makaronid, keedetud (G) 50g Aurutatud köögiviljad 75g Hapukapsa salat 50g Porgandi-redisesalat 50g Leivavalik (G) 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Maitsevesi, marjadest 200ml Õun PRIA 100g	Hakkliha (sea-veise), Paprika, Tomatid (purustatud, konserveeritud), Porgand, Sibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi Makaronid, Toiduõli, Vesi Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Aedoad, külmutatud, Lillkapsas, Brokkoli (külmutatud), Mais külmutatud, Hernes (külmutatud) Hapukapsas, Porgand, Toiduõli, Suhkur Porgand, Valge redis, Toiduõli Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Piim 2,5%, Keefir 2,5% Vesi, Marjad (külmutatud) Õun	1 1 1 2	130g 75g 75g 50g 50g 50g 150g 200g 100g	199Kcal 113Kcal 64Kcal 39Kcal 41Kcal 130Kcal 82Kcal 4Kcal 52Kcal	14.43g 2g 2.94g 3.09g 3.08g 1.22g 3.83g 0.03g 0.36g	2.31g 0.03g 0.07g 0g 0g 0.06g 2.57g 0g 0g	6.9g 3.44g 3.15g 0.4g 0.3g 3.75g 4.83g 0.05g 0.2g	10.34g 20.13g 5.24g 2.1g 2.36g 24.5g 7.13g 0.8g 12g	1.43g 0.14g 1.4g 1.82g 0.29g 0.21g 7.13g 0g 0g	0.29g 0.46g 2.22g 0.84g 1.23g 2.88g 0g 0g 0g	0.01g 0g 0g 0.33g 0.03g 0g 0g 0g 0g	1.26g 0g 1.5g 0.46g 0.5g 0g 0g 0.25g 0.25g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.5g 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	0.25g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.25g 0g 0g 0g 0g 0g	0.25g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	880g	724Kcal	30.98g	5.05g	23.02g	84.6g	12.41g	7.93g	0.37g	3.72g	0.5g	0.5g	0g	0g	0g	0.25g	0.25g	0.25g
teisipäev 19.05.2026	Lõunasöök	Minestronesupp kanalihaga (G)250g Apelsini - mannavaht (G) 100g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Kapsas PRIA 100g	Kana (nahaga), Tomatid (purustatud, konserveeritud), Makaronid, Paprika, Toiduõli, Oad, konserveeritud, Sibul, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi Manna, Suhkur, Mahlajoogikonsentraat, Vaniljesuhkur, Vesi Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Valge peakapsas	1 1 2 1	250g 100g 150g 50g 100g	198Kcal 133Kcal 87Kcal 130Kcal 28Kcal	8.62g 0.21g 3.9g 1.22g 0.2g	1.94g 0g 2.85g 0.06g 0g	9.64g 1.44g 4.95g 3.75g 1.1g	20.08g 31.24g 7.95g 24.5g 5.4g	1.49g 18.04g 7.95g 0.21g 3.4g	0.55g 0g 0g 2.88g 0g	0.01g 0g 0g 0g 0g	1.31g 0g 0g 0g 0.25g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.25g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0.25g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0.25g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	650g	576Kcal	14.15g	4.85g	20.87g	89.17g	31.09g	3.43g	0.01g	1.56g	0g	0.25g	0g	0.25g	0g	0g	0.25g	0g
kolmapäev 20.05.2026	Lõunasöök	Kodupraad kalkunilihaga 250g Peedisalat roheliste hernestega 50g Kaalikasalat hapukoorega (L) 50g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Tee 200g Leivavalik (G) 50g Apelsiin 100g	Kalkuniliha, Kartul, Toiduõli, Sibul, Porgand, Sool, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Tomatid (purustatud, konserveeritud) Punane peet, Toiduõli, Sool, Hernes (konserveeritud) Kaalikas, Hapukoor 20% Piim 2,5% Teepuru, Suhkur, Vesi Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Apelsin	2 2 1	250g 50g 50g 150g 200g 50g 100g	266Kcal 51Kcal 33Kcal 87Kcal 20Kcal 130Kcal 43Kcal	7.45g 3.1g 1.75g 3.9g 0g 1.22g 0.1g	0g 0g 1.23g 2.85g 0g 0.06g 0g	11.86g 1.15g 0.84g 4.95g 0g 3.75g 1.1g	37.47g 4.4g 2.87g 7.95g 5g 24.5g 8.5g	2.14g 2.91g 1.98g 7.95g 5g 0.21g 8.2g	0.87g 0g 0g 0g 0g 2.88g 0g	1.02g 1g 0.01g 0g 0g 0g 0g	0.9g 0.5g 0.25g 0g 0g 0g 0.25g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.25g 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 0.25g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.25g 0.25g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	850g	630Kcal	17.52g	4.15g	23.65g	90.69g	28.39g	3.75g	2.03g	1.65g	0.25g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0.5g
neljapäev 21.05.2026	Lõunasöök	Frikadellisupp (G,M,SO) 250g Mango kohupiimakreem (L) 150g Piim 2.5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g Valge redis 100g	Frikadellid, Kartul, Porgand, Sibul, Riis, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Sool, Toiduõli, Vesi Suhkur, Mangopüree, Vaniljesuhkur, Kohupiim 5% Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Sai (keskmiselt) Valge redis	1, 3, 8 2 2 1	250g 150g 150g 50g 100g	220Kcal 189Kcal 87Kcal 130Kcal 19Kcal	10.85g 6.49g 3.9g 1.22g 0.1g	2.15g 0g 2.85g 0.06g 0g	8.85g 19.42g 4.95g 3.75g 0.8g	21.44g 13.21g 7.95g 24.5g 2.9g	1.4g 5.99g 7.95g 0.21g 2.9g	0.7g 0g 0g 2.88g 1.6g	0.24g 0g 0g 0g 0.07g	0.65g 0.25g 0g 0g 0.21g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.25g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0.25g 0g 0g 0g	0.25g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	700g	645Kcal	22.55g	5.06g	37.77g	70g	18.44g	5.18g	0.3g	0.86g	0.25g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0.25g
reede 22.05.2026	Lõunasöök	Saidafilee Poola kastmes (G,L,K,M) 130g Sõmer riis Kuskuss, keedetud (G) 50g Värske kapsa-tomatisalat 50g Porgandi-kaalikasalat 50g Leivavalik (G) 50g. Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Maitsevesi, sidruniga 200ml Pirn PRIA 100g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Muna, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Hapukoor 20%, Sibul, Piim 2,5%, Sool, Vesi, Toiduõli Riis, Toiduõli, Vesi Kuskuss, kuivaine, Vesi, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt) Valge peakapsas, Tomat, Toiduõli, Maitseroheline Porgand, Kaalikas, Toiduõli Leib (keskmiselt), Sepik Piim 2,5% Sidrun, Vesi Pirn	2, 4, 3, 1 1 1 2	130g 75g 75g 50g 50g 50g 150g 200g 100g	146Kcal 111Kcal 149Kcal 38Kcal 51Kcal 129Kcal 87Kcal 2Kcal 50Kcal	8.01g 1.86g 1.79g 2.99g 4.01g 1.17g 3.9g 0.03g 0g	1.75g 0g 0g 0g 0g 0.07g 2.85g 0g 0g	11.24g 1.84g 4.2g 0.46g 0.4g 3.64g 4.95g 0.08g 0.3g	7.16g 21.7g 28.98g 2.3g 2.66g 24.3g 7.95g 0.35g 10.2g	1.73g 0.14g 0g 1.57g 0.64g 0.12g 7.95g 0.14g 8g	0g 0g 0g 0.14g 0.87g 3.45g 0g 0g 3.9g	0.01g 0g 0g 0g 0.02g 0g 0g 0g 0g	0.47g 0g 0g 0.75g 0.53g 0g 0g 0.26g 0.26g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 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	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	0.26g 0g 0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	880g	763Kcal	23.76g	4.67g	27.1g	105.6g	20.29g	8.36g	0.03g	1.75g	0.53g	0.53g	0g	0g	0.26g	0g	0g	0.52g

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