

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 04.05.2026	Lõunasöök	Arroz com bacalhau 250g Tomati-sibulasalat 50g Apelsini morss 200ml Leivavalik (G) 50g PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Mandariin 100g	Riis, Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Tomatid (purustatud, konserveeritud), Paprika, Toiduõli, Sool, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi	4 1 2	249g	395Kcal	7.66g	0g	12.89g	68.53g	3.22g	0g	0g	1.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0.29g	
			50g		37Kcal	3.07g	0g	0.3g	1.71g	1.62g	0.59g	0g	0.79g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					200g	44Kcal	0.01g	0g	0.11g	10.84g	10.81g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					50g	130Kcal	1.22g	0.06g	3.75g	24.5g	0.21g	2.88g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					150g	82Kcal	3.83g	2.57g	4.83g	7.13g	7.13g	0g	0g	0g	0g	0.59g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					100g	40Kcal	0.1g	0g	0.9g	8.35g	8.45g	1.25g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	799g	728Kcal	15.89g	2.63g	22.78g	121.06g	31.44g	4.72g	0g	2.2g	0.59g	0.59g	0g	0g	0.29g	0g	0.29g	0.58g	0.59g	
teisipäev 05.05.2026	Lõunasöök	SNERT (Hollandi herne supp) 250g Maasika kohupiimakreem (L) 150g Leivavalik (G) 50g. Piim 2,5% PRIA (L) 150ml Õun PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Peekon, R 18-25%, Hernes (kuivatatud), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Sool,	10, 1, 11 2 1 2	249g	294Kcal	14.02g	2.69g	18.15g	19.17g	2g	0.32g	0.01g	1.36g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0.29g
			150g		179Kcal	6.55g	0g	19.58g	10.49g	5g	0g	0g	0.32g	0.01g	1.36g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					50g	129Kcal	1.17g	0.07g	3.64g	24.3g	0.12g	3.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	7.95g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					100g	52Kcal	0.36g	0g	0.2g	12g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	699g	741Kcal	25.99g	5.61g	46.51g	73.9g	15.07g	3.77g	0.01g	1.36g	0.59g	0.29g	0g	0g	0g	0.29g	0.29g	0.29g	0.29g	
kolmapäev 06.05.2026	Lõunasöök	Pasta Fuži (G,L) 250g Värskekapasalat tilliga 50g Piim 2,5% PRIA 150ml (L) Õunakompott 200ml Leivavalik (G) 50g. Apelsiin 100g	Kana (ilma nahata), Makaronid, Sibul, Sool, Tomatid (purustatud, konserveeritud), Toiduõli,	1, 2 2 1	235g	354Kcal	12.95g	0.07g	15.59g	43.44g	2.74g	0.9g	0g	1.12g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0.29g	
			50g		38Kcal	2.75g	0g	0.57g	2.69g	1.59g	0g	0.05g	0.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	7.95g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					200g	70Kcal	0.07g	0g	0.04g	17.39g	14.99g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					50g	129Kcal	1.17g	0.07g	3.64g	24.3g	0.12g	3.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g	8.2g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	785g	721Kcal	20.94g	2.99g	25.88g	104.26g	35.59g	4.35g	0.05g	1.65g	0.59g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0.59g	0.58g	0.59g	
neljapäev 07.05.2026	Lõunasöök	Waterzooi (Belgia koorekanasupp) (L,M) 250g Belgia vahvlid (G,M) Leivavalik (G) 50g. Piim 2,5% PRIA (L) 150ml Pirn PRIA 100g	Kana (nahaga), Kartul, Porgand, Sibul,	3, 2, 10 1, 3 1 2	250g	239Kcal	15.21g	1.68g	7.85g	17.41g	1.45g	0.72g	0.02g	0.83g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g	
			50g		220Kcal	11.5g	0g	3.15g	26g	12g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					50g	129Kcal	1.17g	0.07g	3.64g	24.3g	0.12g	3.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	7.95g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	8g	3.9g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	600g	725Kcal	31.78g	4.6g	19.89g	85.86g	29.52g	8.07g	0.02g	0.83g	0.29g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g
reede 08.05.2026	Lõunasöök	Segedini guljaš (G,L) 150g Keedetud kartul 150g Porgandi -herne-maisisalat 50g Taimetee 200g Piim 2,5% PRIA 150ml (L) Leivavalik (G) 50g. Ploom PRIA 100g	Sealiha (keskmiselt), Hapukapsas, Hapukoor 20%, Nisujahu, Sibul, Toiduõli, Küüslauk, Sool, Pipar,	2, 1 2 1	135g	217Kcal	17.64g	4.49g	8.57g	5.63g	2.03g	0.68g	0.34g	0.83g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g	0.29g	
			149g		167Kcal	4.26g	0g	2.65g	29.53g	1.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g
					50g	55Kcal	4.22g	0.45g	3.14g	0.38g	1.16g	0.03g	0.82g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g
					200g	4Kcal	0g	0g	0g	0.88g	0.88g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.29g
					150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	7.95g	0g	0g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					50g	129Kcal	1.17g	0.07g	3.64g	24.3g	0.12g	3.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					100g	47Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g	8.2g	0.7g	0.01g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	834g	706Kcal	31.49g	7.41g	20.76g	81.53g	20.57g	5.99g	0.37g	1.65g	0.29g	0.29g	0g	0g	0g	0.29g	0.29g	0.58g	0.88g	

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