

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 12.10.2026	Lõunasöök	Koorene brokoli-kanapasta (G,L) 250g Tomati-redisi-sibulasalat 50g Kapsa-porgandi-porrulaugusalat 50g Maitsevesi, apelsiniga 200ml PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Õun PRIA 100g	Kana (ilma nahata), Makaronid, Sibul, Sool, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Porgand, Vesi, Vahukoор 35%, Brokkoli Tomat, Sibul, Toiduõli, Maitseroheline, Valge redis Valge peakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseroheline, Porrusibul Apelsin, Vesi Piim 2,5%, Keefir 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Õun	1, 2 2 1	248g 50g 50g 200g 150g 50g 100g	335Kcal 35Kcal 32Kcal 4Kcal 82Kcal 129Kcal 52Kcal	11.9g 2.94g 2.11g 0.01g 3.83g 1.17g 0.36g	0.06g 0g 0g 0g 2.57g 0.07g 0g	17.64g 0.32g 0.49g 0.11g 4.83g 3.64g 0.2g	38.65g 1.58g 2.54g 0.82g 7.13g 24.3g 12g	1.69g 1.53g 1.32g 0.82g 7.13g 0.12g 0g	1.25g 0.65g 0.23g 0g 0g 3.44g 0g	1.01g 0.01g 1.01g 0g 0g 0g 0g	0.69g 0.98g 0g 0g 0.26g 0g 0.26g	0g 0g 0g 0g 0.52g 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	
		Kokku:			848g	669Kcal	22.31g	2.7g	27.22g	87.06g	12.61g	5.56g	1.02g	2.67g	0.53g	0.52g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g
teisipäev 13.10.2026	Lõunasöök	Hernesupp sealihast (G) 250g Mangosmuuti chia seemnetega 150g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Porgand PRIA 100g	Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Sealiha (keskmiselt), Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Peekon, R 18-25%, Hernes (kuivatatud), Roheline sibul Suhkur, Chia seemned, Jogurt 2,5% lakt.vaba (maitsestatamata), Mangopüree Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Porgand	1 2 2 1	250g 151g 150g 50g 100g	247Kcal 142Kcal 87Kcal 129Kcal 32Kcal	10.78g 4.08g 3.9g 1.17g 0.2g	2.27g 2.15g 2.85g 0.07g 0g	14.93g 6.87g 4.95g 3.64g 0.6g	18.56g 19.54g 7.95g 24.3g 5.6g	1.73g 9.99g 7.95g 0.12g 0g	0.29g 0g 0g 3.44g 2.9g	1.01g 0g 0g 0g 0.06g	0.96g 0g 0g 0g 0.26g	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	0.26g 0g 0g 0g 0g	0g 0.26g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g
		Kokku:			701g	637Kcal	20.14g	7.34g	30.98g	75.95g	19.79g	6.63g	1.07g	1.23g	0.26g	0.26g	0g	0g	0g	0.26g	0.26g	0.26g
kolmapäev 14.10.2026	Lõunasöök	Saidafilee Poola kastmes (G,L,K,M) 130g Sõmer riis 75g Keedetud kartul 75g Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L) 50g Hiinakapsa-maisi-paprikasalat 50g Morss 200ml Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g. Melon 100g	Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Muna, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Hapukoор 20%, Sibul, Piim 2,5%, Sool, Vesi, Toiduõli Riis, Toiduõli, Vesi Kartul, Või 82% Punane peet, Küüslauk, Hapukoор 20% Hiinakapsas, Paprika, Toiduõli, Maitseroheline, Suhkur, Mais (konserveeritud) Vesi, Mahlajogikonsentraat Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Melon	2, 4, 3, 1 2 2 1	129g 75g 75g 51g 51g 200g 150g 50g 100g	146Kcal 112Kcal 84Kcal 34Kcal 50Kcal 73Kcal 87Kcal 129Kcal 27Kcal	8.01g 1.75g 2.14g 1.17g 3.05g 0g 3.9g 1.17g 0.1g	1.75g 0g 0g 0.77g 0.04g 0g 2.85g 0.07g 0g	11.24g 1.87g 1.33g 1.14g 0.76g 0.1g 4.95g 3.64g 0.6g	7.16g 22.1g 14.82g 4.78g 4.84g 18.1g 7.95g 24.3g 5.5g	1.73g 0.14g 0.51g 3.26g 2.44g 10.05g 7.95g 0.12g 5.5g	0g 0g 0g 0g 0.32g 0g 0g 3.44g 0.7g	0.01g 0g 0g 0.01g 0.01g 0g 0g 0g 0.06g	0.47g 0g 0g 0.53g 0.96g 0g 0g 0g 0.2g	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	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 0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	
		Kokku:			881g	742Kcal	21.29g	5.48g	25.63g	109.54g	31.7g	4.46g	0.09g	1.96g	0.2g	0.53g	0g	0.26g	0.26g	0g	0.26g	0g
neljapäev 15.10.2026	Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga 250g Pannkoogid moosiga (G,M,L) 120g Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Kurk PRIA 100g Leivavalik (G) 50g.	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Maitseroheline, Lillkapsas, Kana (nahaga), Vesi Pannkook, Moos (keskmiselt) Piim 2,5% Kurk Leib (keskmiselt), Sepik	1, 2, 3 2 1	250g 150g 150g 100g 50g	169Kcal 248Kcal 87Kcal 10Kcal 129Kcal	8.63g 9.31g 3.9g 0.1g 1.17g	1.67g 0g 2.85g 0g 0.07g	7.85g 7.59g 4.95g 0.6g 3.64g	14.6g 33.59g 7.95g 1.4g 24.3g	1.58g 4.64g 7.95g 1.4g 0.12g	0.72g 0g 0g 0.7g 3.45g	0.02g 0g 0g 0.15g 0g	0.96g 0g 0g 0.25g 0g	0g 0.16g 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	
		Kokku:			700g	643Kcal	23.1g	4.59g	24.63g	81.84g	15.69g	4.87g	0.17g	1.21g	0.16g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 16.10.2026	Lõunasöök	Kalkunikaste (G,L) 130g Tatar, keedetud Keedetud kartul Värske kapsa-kurgi-tomati salat 50g Porgandi-ananassisalat 50g Maitsevesi, marjadest Piim 2.5% PRIA (L) 150ml Leivavalik (G) 50g Pirn PRIA 100g	Kalkuniliha, Toiduõli, Sibul, Nisujahu, Sool, Piim 2,5%, Hapukoор 20%, Porgand, Vesi Tatratangud, Toiduõli, Vesi Kartul, Või 82% Valge peakapsas, Kurk, Toiduõli, Maitseroheline, Tomat Ananassi kompott Vesi, Marjad (külmutatud) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik Pirn	2, 1 2 1	130g 74g 75g 50g 49g 199g 150g 49g 100g	180Kcal 115Kcal 84Kcal 38Kcal 43Kcal 4Kcal 87Kcal 127Kcal 50Kcal	10.75g 2.58g 2.13g 2.98g 2.97g 0.03g 3.9g 1.15g 0g	2.49g 0g 0g 0g 0g 0g 2.85g 0.07g 0g	11.23g 3.21g 1.33g 0.46g 0.27g 0.05g 4.95g 3.58g 0.3g	9.5g 19.16g 14.78g 2.19g 3.23g 0.8g 7.95g 23.92g 10.2g	3.55g 0.14g 0.51g 1.47g 1.02g 0g 7.95g 0.12g 8g	0.29g 0.93g 0g 0.11g 1.14g 0.02g 0g 3.38g 3.9g	1.02g 0g 0g 0.01g 0.02g 0g 0g 0g 0g	0.44g 0g 0g 1.02g 0.26g 0g 0g 0g 0.26g	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 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.26g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g		
		Kokku:			876g	728Kcal	26.49g	5.41g	25.37g	91.74g	22.76g	9.75g	1.05g	1.72g	0.79g	0.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0.26g
	Pudrud	Kaerahelbepuder (G,L)	Piim 2,5%, Kaerahelbed, Suhkur, Vesi, Või 82%	1, 2	201g	192Kcal	6.11g	2.24g	6.85g	25.91g	10.63g	0g	0g	0g	0g	3.33g	0g	0g	0g	0g	3.33g	0g
Kokku:				201g	192Kcal	6.11g	2.24g	6.85g	25.91g	10.63g	0g	0g	0g	0g	3.33g	0g	0g	0g	0g	3.33g	0g	

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