Eelmine nädal | Järgmine nädal

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 15.09.2025	Lõunasöök	Borð kapsa ja kartulitega Hapukoor Leib Marjakissell Kohupiimavaht	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Punane peet, Porgand, Sibul, Valge peakapsas, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Kartul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Suhkur, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Kooritud kartul vees, Hiinakapsas Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Marjad (külmutatud), Mahlakonsetraat(sv), Mahlakonsentraat (keskmiselt), Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Kohupiimakreem 7%, Kohupiim (laktoosivaba), Vahukoor 35%, Vaniljesuhkur, Suhkur		250g 30g 30g 180g 105g	211Kcal 62Kcal 63Kcal 172Kcal 178Kcal	11.78g 5.96g 0.33g 0.16g 10.23g	3.38g 4.59g 0.06g 0g 7.01g	10.6g 0.98g 2.1g 0.91g 9.22g	14.18g 1.13g 11.29g 40.47g 12.31g	3.13g 0g 3.21g 2.69g 0g
				Kokku:	595g	686Kcal	28.46g	15.04g	23.81g	79.38g	9.03g
teisipäev 16.09.2025	Lõunasöök	Pasta-lillkapsa-kanavorm Porgandi-apelsinisalat seemnetega Rukkileib Sepik Marja smuuti	Riisimakaron, Lillkapsas, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Kanakintsuliha nahata,kondita, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Või 80%, Sool, Vesi, Makaronid Porgand, Apelsin, Seemned (keskmiselt), Suhkur, Sidrunhape Rukkileib Sepik, Sai (keskmiselt) Banaan, Marjad (külmutatud), Keefir 2,5%, Piim 2,5%, Suhkur		200g 80g 30g 30g 200g	367Kcal 63Kcal 75Kcal 77Kcal 133Kcal	12.86g 2.02g 0.36g 0.85g 2.09g	7.04g 0.19g 0.06g 0.09g 1.2g	22.37g 1.34g 1.78g 2.39g 3.79g	39.6g 8.8g 15.12g 14.67g 22.69g	1.59g 2.09g 2.15g 0.82g 4g
				Kokku:	540g	715Kcal	18.18g	8.58g	31.67g	100.88g	10.65g
kolmapäev 17.09.2025	Lõunasöök	Kalaseljanka Hapukoor Leib Kohupiimakreem Marjad	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Porrusibul, Tomatipasta 20%, Tomat, Toiduõli, Kurk (konserveeritud), Porgand, Paprika, Kooritud kartul vees, Kartul, Vesi, Sool, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Till Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Kohupiimakreem 7%, Piim 2,5%, Kohupiim (laktoosivaba), Kohupiim 1% Marjad (külmutatud)		250g 30g 30g 180g 30g	209Kcal 62Kcal 63Kcal 227Kcal 16Kcal	8.42g 5.97g 0.33g 12.2g 0.09g	1.41g 4.6g 0.06g 8.55g 0g	16.15g 0.99g 2.11g 19.1g 0.36g	15.41g 1.13g 11.32g 10.22g 2.65g	3.46g 0g 3.22g 0g 1.5g
				Kokku:	520g	577Kcal	27.01g	14.62g	38.71g	40.73g	8.18g
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
				Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
neljapäev 18.09.2025	Lõunasöök	Mulgipuder Singi-sibula koorekaste Paprika-kapsa-kurgisalat Leib Meloni sektor	Kartul, Vesi, Odrakruup, Piim 2,5%, Või 80%, Sool, Kooritud kartul vees Sink (sea, keedu), Sibul, Nisujahu (täistera), Nisujahu, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt), Vesi Hiinakapsas, Paprika, Kurk (konserveeritud), Oliivõli-extra virgin 100%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Kurk Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Melon		200g 100g 80g 30g 50g	226Kcal 197Kcal 32Kcal 62Kcal 13Kcal	2.38g 14.26g 1.86g 0.33g 0.05g	1.25g 6.01g 0.27g 0.06g 0g	5.97g 11.46g 1g 2.08g 0.3g	42.93g 5.36g 2.21g 11.2g 2.75g	4.35g 0.87g 1.1g 3.19g 0.35g
				Kokku:	460g	530Kcal	18.88g	7.59g	20.81g	64.45g	9.86g
reede 19.09.2025	Lõunasöök	Õuna-kõrvitsakrõbedik jäätisega	Nisujahu, Või 80%, Suhkur, Kõrvits, Kõrvitsakuubikud (külmutatud), Õun, Kaneel, Sidrunhape, Jäätis (keskmiselt)		160g	426Kcal	17.99g	11.46g	6.74g	57.96g	2.52g
				Kokku:	160g	426Kcal	17.99g	11.46g	6.74g	57.96g	2.52g
	Vitamiinipaus	Paprika ribad	Paprika		36g	10Kcal	0.07g	0g	0.36g	1.46g	0.82g
				Kokku:	36g	10Kcal	0.07g	0g	0.36g	1.46g	0.82g

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print