

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.09.2025	Lõunasöök	Kanakaste Kartuli-porgandipüree Värskekapsa-õunasalat seemnetega Arbuusi lõigud Mustikasupp Leib	Sibul, Porgand, Hapukoor 20%, Toiduõli, Sool, Pipar, Maitseained (keskmiselt), Nisujahu, Vesi, Toidukoor 20%, Kanakintsuliha nahata,kondita Kartul, Porgand, Piim 2,5%, Väi 80%, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Kooritud kartul vees Valge peakapsas, Õun, Suhkur, Sidrunhape, Seemned (keskmiselt), Oliivõli-extra virgin 100%, Lillkapsas Arbuus Marjad (külmutatud), Mahlakonsetraat(sv), Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib		181g 180g 79g 120g 180g 30g	220Kcal 111Kcal 58Kcal 40Kcal 172Kcal 62Kcal	15.68g 1.98g 2.81g 0.36g 0.13g 0.33g	4.97g 1.18g 0.31g 0g 0g 0.06g	13.88g 2.56g 1.46g 0.6g 0.82g 2.09g	5.49g 19.22g 5.66g 8.53g 40.63g 11.2g	0.63g 3.05g 2.05g 0.12g 2.25g 3.19g
				Kokku:	770g	663Kcal	21.29g	6.52g	21.41g	90.73g	11.29g
			Vitamiinipaus	Õuna viilud	Õun		50g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g
				Kokku:	50g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.29g	1.31g
teisipäev 30.09.2025	Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp Leib Jogurtikreem helveste ja pähklitega	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Porrusibul, Paprika, Frikadellid, Toiduõli, Nuudlid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Vesi, Roheline sibul Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Keefir 2,5%, Jogurt 2,2% (maitsestamata), Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur, Pähklid (keskmiselt), Jogurtilisand, Maisihelbed, Jogurt laktoosivaba, Joogijogurt 2,5%, Keefir 2.5% (laktoosivaba), Kondentspiim		250g 30g 180g	262Kcal 62Kcal 228Kcal	12.28g 0.33g 11.14g	3.77g 0.06g 6.79g	13.11g 2.09g 5.57g	23.33g 11.2g 26.3g	3.04g 3.19g 0.14g
				Kokku:	460g	552Kcal	23.75g	10.62g	20.77g	60.83g	6.37g
	kolmapäev 01.10.2025	Lõunasöök	Pikkpoiss Keedetud kartulid Hapukoorekaste Jääkapsa -tomati -värske kurgisalat Leib Õuna viilud	Hakkliha (sea-veise), Hakkliha (veise), Muna, Sepik, Kaerahelbed, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Seemned (keskmiselt), Rukkihelbed Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Nisujahu, Vesi, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Piim 2,5%, Sool Lehtsalat, Oliivõli-extra virgin 100%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Sool, Tomat, Kurk, Hiinakapsas Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Õun		69g 180g 100g 80g 30g 50g	202Kcal 142Kcal 86Kcal 23Kcal 63Kcal 25Kcal	15.58g 0.19g 5.54g 0.67g 0.33g 0.05g	5.82g 0g 3.57g 0.12g 0.06g 0.03g	10.64g 3.68g 2.23g 0.66g 2.09g 0.1g	4.41g 30.02g 6.7g 3.22g 11.25g 5.27g
				Kokku:	509g	541Kcal	22.36g	9.6g	19.4g	60.87g	9.07g
Vitamiinipaus				Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g
				Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.45g
Koolipiim		Piim 2.5% (Kooli) Keefir 2.5% (kooli)	Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA), Maitsestamata jogurt 2.5% (kooli)		115g 62g	63Kcal 32Kcal	2.87g 1.55g	1.95g 0.95g	3.67g 1.94g	5.51g 2.6g	0g 0g

					Kokku:	177g	95Kcal	4.42g	2.9g	5.61g	8.11g	0g
neljapäev 02.10.2025	Lõunasöök	Itaalia pitsa	Nisujahu, Muna, Pärm, Vesi, Sool, Juust (keskmise rasvasusega), Maitseained (keskmiselt), Paprika, Tomat, Poolsuitsuvorst, Tomatipasta 20% Jäätis (keskmiselt), Sokolaad		179g	482Kcal	15.03g	7.52g	24.49g	59.54g	5.12g	
		Jäätis sokolaadiga		150g	360Kcal	20.74g	10.52g	6.35g	36.89g	0g		
			Kokku:	329g	842Kcal	35.77g	18.04g	30.84g	96.43g	5.12g		
	Vitamiinipaus	Kapsalehed	Valge peakapsas, Hiinakapsas		50g	14Kcal	0.1g	0g	0.57g	2.07g	1.06g	
			Kokku:	50g	14Kcal	0.1g	0g	0.57g	2.07g	1.06g		
reedes 03.10.2025	Lõunasöök	Kalaseljanka Hapukoor Leib Kohupiimavaht 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%, Kohupiim (laktoosivaba), Vahukoor 35%, Vaniljesuhkur, Suhkur Marjad (külmutatud)		249g	210Kcal	8.52g	1.43g	16.13g	15.4g	3.46g	
					30g	62Kcal	5.97g	4.6g	0.99g	1.13g	0g	
					30g	63Kcal	0.33g	0.06g	2.09g	11.25g	3.2g	
					134g	255Kcal	17.57g	11.98g	11.07g	13.2g	0g	
		30g	16Kcal	0.09g	0g	0.36g	2.63g	1.5g				
			Kokku:	473g	606Kcal	32.48g	18.07g	30.64g	43.61g	8.16g		
	Vitamiinipaus	Õuna viilud	Õun		50g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.29g	1.31g	
				Kokku:	50g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.29g	1.31g	
Koolipiim	Piim 2.5% (Kooli)	Piim 2,5% (PRIA)		74g	40Kcal	1.85g	1.26g	2.36g	3.55g	0g		
			Kokku:	74g	40Kcal	1.85g	1.26g	2.36g	3.55g	0g		

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