

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 08.09.2025	Lõunasöök	Hautatud kana aedviljadega Tomati-sibulasalat Leib Sepik Saiavorm Arbuusi lõigud Piim 2.5% Morss Piimatooted	Kanakintsuliha nahata,kondita, Porrusibul, Sibul, Porgand, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Kartul, Kooritud kartul vees, Loorber, Vesi, Maitseroheline, Sidrun, Sool, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Tomat, Sibul, Porrusibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Till Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Sepik, Sai (keskmiselt) Arbuus Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba) Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Mahlakonsetraat(sv), Mahlajook Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba), Keefir 2,5%, Joogijogurt 2,5%		200g 79g 30g 30g 120g 200g 200g 200g	192Kcal 55Kcal 63Kcal 77Kcal 40Kcal 116Kcal 118Kcal 123Kcal	5.68g 4.14g 0.33g 0.84g 0.36g 5.2g 0g 5.1g	2.72g 0.64g 0.06g 0.09g 0g 3.8g 0g 3.18g	12.25g 0.76g 2.1g 2.37g 0.6g 6.6g 0.02g 6.46g	22.05g 2.93g 11.27g 14.54g 8.52g 10.6g 29.56g 12.67g	1.91g 1.27g 3.21g 0.81g 0.12g 0g 0g 0.08g
				Kokku:	1059g	784Kcal	21.65g	10.49g	31.16g	112.14g	7.4g
	Vitamiinipaus	Pirni sektorid	Pirn		50g	23Kcal	0.2g	0g	0.2g	4g	1.95g
				Kokku:	50g	23Kcal	0.2g	0g	0.2g	4g	1.95g
teisipäev 09.09.2025	Lõunasöök	Hernesupp Leib Sepik Saiavorm Piim magustoidule	Sealiha (keskmiselt), Sink (sea, keedu), Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Sool, Vesi, Sült Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Sepik, Sai (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Sepik, Moos (keskmiselt), Moos (vähendatud suhkruga), Piim 2,5%, Muna, Suhkur, Või 80%, Õun, Pehmik, Marjad (külmutatud) Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)	1	250g 30g 30g 150g 50g	307Kcal 62Kcal 76Kcal 319Kcal 29Kcal	14.97g 0.33g 0.83g 5.64g 1.29g	4.39g 0.06g 0.09g 2.17g 0.95g	21.27g 2.08g 2.35g 9.11g 1.64g	16.75g 11.18g 14.42g 56.91g 2.64g	10.32g 3.18g 0.8g 2.24g 0g
				Kokku:	510g	793Kcal	23.06g	7.66g	36.45g	101.9g	16.54g
kolmapäev 10.09.2025	Lõunasöök	Paprika ja brokkoliga ahjukala koorekastmes Keedetud kartulid Porgandisalat seemnetega Leib Vaarika-jogurtismuuti	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Paprika, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Piim 2,5%, Toidukoor 20%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Porgand, Suhkur, Sidrunhape, Seemned (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Marjad (värsked keskmiselt), Marjad (külmutatud), Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Keefir 2,5%, Suhkur, Kaerahelbed, Banaan, Jogurt laktoosivaba		200g 180g 80g 30g 201g	217Kcal 142Kcal 69Kcal 63Kcal 147Kcal	11.63g 0.19g 3.62g 0.33g 3.46g	2.02g 0g 0.35g 0.06g 1.82g	14.24g 3.68g 1.88g 2.11g 5.32g	13.48g 29.99g 5.9g 11.35g 21.96g	0.79g 2.71g 2.62g 3.23g 3.54g
				Kokku:	691g	638Kcal	19.23g	4.25g	27.23g	82.68g	12.89g
	Vitamiinipaus	Õuna viilud	Õun		50g	24Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.25g	1.3g
				Kokku:	50g	24Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.25g	1.3g
neljapäev 11.09.2025	Lõunasöök	Kana-klimbisupp Kohupiima-kamavaht marjakreemiga	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Porrusibul, Toiduõli, Kanakintsuliha nahata,kondita, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Nisujahu, Nisujahu (täistera), Muna, Till, Maitseroheline Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35%, Kamajahu, Marjad (külmutatud), PäHKlid (keskmiselt), Kohupiim (laktoosivaba)		250g 180g	226Kcal 273Kcal	6.58g 15.86g	1.3g 9.62g	14.76g 14.53g	25.24g 16.14g	3.47g 3.83g
				Kokku:	430g	499Kcal	22.44g	10.92g	29.29g	41.38g	7.3g
reede 12.09.2025	Lõunasöök	Pilaff sealihest Leib VÄriline salat Banaanirattad	Sealiha (keskmiselt), Riis, Porgand, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Suhkur, Vesi, Sibul, Porrusibul, Ketšup Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Paprika, Kurk, Redis, Tomat, Till, Sool, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Hiinakapsas, Lehtsalat Banaan		200g 30g 80g 50g	335Kcal 63Kcal 21Kcal 45Kcal	12.13g 0.33g 0.71g 0.1g	3.78g 0.06g 0.11g 0.04g	14.08g 2.1g 0.73g 0.6g	41.46g 11.29g 2.34g 10.15g	2.07g 3.21g 1.28g 0.7g
				Kokku:	360g	464Kcal	13.27g	3.99g	17.51g	65.24g	7.26g
	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

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