

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
teisipäev 02.09.2025	Lõunasöök	Hautatud kana hapukoorekastmes Keedetud kartulid Hiinakapsa- maisi-paprikasalat Leib Apelsini lõiked	Kanakintsuliha nahata,kondita, Toiduõli, Nisujahu, Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Hiinakapsas, Mais (konserveeritud), Paprika, Suhkur, Sool, Maitseained (keskmiselt), Oliivõli-extra virgin 100%, Lehtsalat Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Apelsin		132g 180g 43g 30g 50g	201Kcal 142Kcal 16Kcal 63Kcal 21Kcal	11.97g 0.19g 0.37g 0.33g 0.05g	1.77g 0g 0.06g 0.06g 0g	14.54g 3.68g 0.64g 2.11g 0.55g	8.5g 29.99g 2.23g 11.35g 4.25g	0.32g 2.71g 0.64g 3.23g 0.85g
				Kokku:	435g	443Kcal	12.91g	1.89g	21.52g	56.32g	7.75g
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand		26g	8Kcal	0.05g	0g	0.15g	1.45g	0.75g
				Kokku:	26g	8Kcal	0.05g	0g	0.15g	1.45g	0.75g
kolmapäev 03.09.2025	Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp Leib Küpsise-banaanimaius	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Porrusibul, Paprika, Frikadellid, Toiduõli, Nuudlid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Vesi, Roheline sibul Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Keefir 2,5%, Jogurt 2,2% (maitsestamata), Küpsis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Jogurtilisand		250g 30g 181g	263Kcal 63Kcal 231Kcal	12.45g 0.33g 7.14g	3.8g 0.06g 3.5g	13.1g 2.1g 5.09g	23.09g 11.28g 36.07g	3.04g 3.21g 0.85g
				Kokku:	461g	557Kcal	19.92g	7.36g	20.29g	70.44g	7.1g
	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 04.09.2025	Lõunasöök	Böfstroogonov Kartuli-porgandipüree Peedi- hapukapsasalat Leib Arbuusi lõigud	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Piim 2,5%, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Kartul, Porgand, Piim 2,5%, Või 80%, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Kooritud kartul vees Punane peet, Sool, Suhkur, Hapukapsas Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Arbuus		150g 180g 80g 30g 120g	245Kcal 113Kcal 27Kcal 63Kcal 40Kcal	16.04g 2.09g 0.16g 0.33g 0.36g	3.97g 1.25g 0g 0.06g 0g	13.95g 2.57g 0.87g 2.1g 0.6g	10.49g 19.31g 4.5g 11.28g 8.54g	1.46g 3.07g 1.79g 3.21g 0.12g
				Kokku:	560g	488Kcal	18.98g	5.28g	20.09g	54.12g	9.65g
	Vitamiinipaus	Nuikapsa pulgad	Nuikapsas		50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g	0.9g
				Kokku:	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g	0.9g
reede 05.09.2025	Lõunasöök	Koorene peedisupp Leib Marja-kooretarretis	Punane peet, Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Paprika, Kalafilee (keskmiselt), Vesi, Või 80%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Toidukoor 20%, Sidrunhape, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Toidukoor 20%, Jogurt 2,2% (maitsestamata), Vahukoor 35%, Suhkur, Zelatiin, Vaniljesuhkur, Marjad (külmutatud), Toorjuust (maitsestamata), Kohupiimakreem 7%		250g 30g 180g	202Kcal 63Kcal 298Kcal	9.34g 0.33g 22.94g	4.23g 0.06g 11.27g	13.69g 2.1g 5.44g	14.49g 11.28g 16.74g	2.75g 3.21g 1.35g
				Kokku:	460g	563Kcal	32.61g	15.56g	21.23g	42.51g	7.31g
	Vitamiinipaus	Kiivi sektorid	Kiivi		50g	28Kcal	0.25g	0.05g	0.55g	5.3g	0.95g
				Kokku:	50g	28Kcal	0.25g	0.05g	0.55g	5.3g	0.95g

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