

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 13.10.2025	Lõunasöök	Kartuli-klimbisupp Leib Kohupiima-kamavaht Marjalisand(suhkruvaba)	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Porrusibul, Nisujahu, Muna, Piim 2,5%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Sült Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Kohupiimakreem 7%, Kamajahu, Piim 2,5%, Kohupiim (laktoosivaba), Vahukoor 35% Marjalisandid (suhkruvabad)		250g 30g 180g 30g	226Kcal 63Kcal 257Kcal 35Kcal	8.31g 0.33g 10.73g 0.09g	3.07g 0.06g 7.2g 0.01g	13.36g 2.11g 18.42g 0.06g	23.41g 11.35g 20.52g 8.54g	2.04g 3.23g 2.2g 0g
				Kokku:	490g	581Kcal	19.46g	10.34g	33.95g	63.82g	7.47g
teisipäev 14.10.2025	Lõunasöök	Hakk-kotlett Keedetud kartulid Piimakaste Peedisalat Leib Apelsini lõiked	Hakkliha (sea-veise), Sepik, Vesi, Muna, Riivsai, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Neljaviljahelbed Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Vesi, Piim 2,5%, Toidukoor 20%, Või 80%, Nisujahu, Sool, Hapukoor(laktoosivaba), Sibul Punane peet, Suhkur, Sidrunhape Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Apelsin		150g 180g 100g 80g 30g 50g	504Kcal 142Kcal 86Kcal 60Kcal 63Kcal 21Kcal	32.97g 0.19g 5.82g 0.19g 0.33g 0.05g	10.39g 0g 0.67g 0g 0.06g 0g	18.93g 3.68g 2.17g 1.12g 2.09g 0.55g	31.81g 30.04g 6.22g 12.33g 11.24g 4.27g	2.05g 2.71g 0.2g 2.35g 3.2g 0.85g
				Kokku:	590g	876Kcal	39.55g	11.12g	28.54g	95.91g	11.36g
kolmapäev 15.10.2025	Lõunasöök	Külasupp Hapukoor Leib Banaani-küpsisemaius päiklitega	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Kooritud kartul vees, Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Sool, Maitseained (keskmiselt), Tomat, Porrusibul, Kurk (konserveeritud), Paprika, Sült Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Keefir 2,5%, Küpsis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Päiklid (keskmiselt), Vahukoor 35%		249g 30g 30g 180g	201Kcal 63Kcal 63Kcal 243Kcal	8.64g 6.03g 0.33g 9.11g	2.73g 4.64g 0.06g 3.69g	10.17g 0.99g 2.11g 5.81g	19.28g 1.15g 11.35g 33.98g	2.73g 0g 3.23g 1.11g
				Kokku:	489g	570Kcal	24.11g	11.12g	19.08g	65.76g	7.07g
neljapäev 16.10.2025	Lõunasöök	Maksakaste Keedetud kartulid Paprika-kapsa-kurgisalat Leib Marja smuuti	Maks (sea), Sibul, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Nisujahu, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maksapasteet Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Hiinakapsas, Paprika, Kurk (konserveeritud), Oliivõli-extra virgin 100%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Kurk Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Marjad (külmutatud), Keefir 2,5%, Piim 2,5%, Suhkur		180g 180g 80g 30g 200g	260Kcal 142Kcal 30Kcal 63Kcal 133Kcal	10.86g 0.19g 1.69g 0.33g 2.08g	4.48g 0g 0.24g 0.06g 1.2g	17.78g 3.68g 1g 2.09g 3.79g	22.23g 30.04g 2.21g 11.24g 22.75g	1.01g 2.71g 1.1g 3.2g 3.99g
				Kokku:	670g	628Kcal	15.15g	5.98g	28.34g	88.47g	12.01g

reede 17.10.2025	Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp Leib Õuna-ploomikrõbedik Vaniljekaste	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Porrusibul, Paprika, Frikadellid, Toiduõli, Nuudlid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Vesi, Roheline sibul Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Nisujahu, Nisujahu (täistera), Või 80%, Suhkur, Õun, Kaneel, Sidrunhape, Vaniljesuhkur, Kaerajahu, Marjad (külmutatud) Piim 2,5%, Vaniljekastme pulber, Piim 3,5					1	251g 30g 181g 50g	265Kcal 63Kcal 555Kcal 71Kcal	12.63g 0.33g 23.51g 1.34g	3.83g 0.06g 14.81g 0.71g	13.16g 2.09g 6.45g 1.29g	23.26g 11.24g 75.68g 13.4g	3.04g 3.2g 7.46g 0g
								Kokku:	512g	954Kcal	37.81g	19.41g	22.99g	123.58g	13.7g
	Vitamiinipaus	Tomati sektor	Tomat						50g	11Kcal	0.15g	0.09g	0.35g	1.76g	0.71g
								Kokku:	50g	11Kcal	0.15g	0.09g	0.35g	1.76g	0.71g

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