

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained				Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 17.11.2025	Lõunasöök	Kartuli-klimbisupp Leib Kohupiima-jogurtimaius	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Porrusibul, Nisujahu, Muna, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Keefir 2,5%, Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35%, Marjad (külmutatud), Banaan, Suhkur, Vaniljesuhkur					251g 30g 180g	221Kcal 63Kcal 213Kcal	8.12g 0.33g 10.49g	2.93g 0.06g 7.1g	13.09g 2.11g 11.28g	22.81g 11.34g 18.13g	2.03g 3.23g 0.38g
							Kokku:	461g	497Kcal	18.94g	10.09g	26.48g	52.28g	5.64g
	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 18.11.2025	Lõunasöök	Hakk-kotlett Keedetud kartulid Piimakaste Peedisalat Leib Meloni sektor	Hakkliha (sea-veise), Sepik, Vesi, Muna, Riivsa, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Kaerahelbed 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 Melon					150g 180g 100g 80g 21g 50g	505Kcal 142Kcal 87Kcal 61Kcal 43Kcal 13Kcal	33.25g 0.19g 5.82g 0.19g 0.23g 0.05g	10.45g 0g 0.67g 0g 0.04g 0g	18.93g 3.68g 2.19g 1.12g 1.45g 0.3g	31.5g 30g 6.32g 12.44g 7.78g 2.77g	2.03g 2.71g 0.21g 2.36g 2.21g 0.35g
							Kokku:	581g	851Kcal	39.73g	11.16g	27.67g	90.81g	9.87g
kolmapäev 19.11.2025	Lõunasöök	Külasupp Hapukoor Leib Banaani-küpsisemaius pähklitega	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Kooritud kartul vees, Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Sool, Maitseained (keskmiselt), Tomat, Porrusibul, Kurk (konserveeritud), Paprika Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Keefir 2,5%, Küpsis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Pähklid (keskmiselt)					250g 30g 30g 180g	202Kcal 62Kcal 63Kcal 243Kcal	8.63g 5.97g 0.33g 9.17g	2.73g 4.6g 0.06g 3.71g	10.21g 0.99g 2.11g 5.83g	19.56g 1.13g 11.35g 33.65g	2.76g 0g 3.23g 1.12g
							Kokku:	490g	570Kcal	24.1g	11.1g	19.14g	65.69g	7.11g
neljapäev 20.11.2025	Lõunasöök	Maksakaste Keedetud kartulid Paprika-kapsa-kurgisalat Leib Vaarika-jogurtismuuti	Maks (sea), Sibul, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Nisujahu, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt) Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Hiinakapsas, Paprika, Kurk (konserveeritud), Oliivõli-extra virgin 100%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Kurk, Valge peakapsas, Lehtsalat Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Marjad (värsked keskmiselt), Marjad (külmutatud), Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Keefir 2,5%, Suhkur, Kaerahelbed, Banaan, Jogurt laktoosivaba, Marjalisandid (suhkruvabad)					180g 180g 80g 30g 162g	259Kcal 142Kcal 31Kcal 63Kcal 133Kcal	10.81g 0.19g 1.73g 0.33g 3.03g	4.49g 0g 0.25g 0.06g 1.66g	17.77g 3.68g 1.01g 2.11g 4.77g	22.17g 30.01g 2.22g 11.35g 20.03g	1.01g 2.71g 1.1g 3.23g 3.15g
							Kokku:	632g	628Kcal	16.09g	6.46g	29.34g	85.78g	11.2g
reede 21.11.2025	Lõunasöök	Võrtsjärve kalasupp Leib Õuna-ploomikröbedik Vaniljekaste	Kalafilee (keskmiselt), Riis, Muna, Kartul, Porrusibul, Toiduõli, Porgand, Paprika, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Tomat, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline, Kooritud kartul vees 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 180g 50g	226Kcal 63Kcal 553Kcal 72Kcal	8.45g 0.33g 23.36g 1.35g	2.68g 0.06g 14.72g 0.71g	14.87g 2.11g 6.4g 1.3g	21.47g 11.35g 75.5g 13.69g	2.28g 3.23g 7.4g 0g
							Kokku:	511g	914Kcal	33.49g	18.17g	24.68g	122.01g	12.91g
	Vitamiinipaus	Tomati sektor	Tomat					50g	11Kcal	0.15g	0.09g	0.35g	1.75g	0.7g
							Kokku:	50g	11Kcal	0.15g	0.09g	0.35g	1.75g	0.7g

Allergeenid

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