

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained				Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 24.11.2025	Lõunasöök	Ühepajatoit Leib Mandariin	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Kaalikas, Porgand, Valge peakapsas, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Sibul, Porrusibul, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Kooritud kartul vees, Oad(konserveeritud) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Mandariin					200g 30g 120g	159Kcal 63Kcal 48Kcal	5.68g 0.33g 0.12g	2.18g 0.06g 0g	9.47g 2.09g 1.08g	15.82g 11.24g 10g	3.54g 3.2g 1.5g
							Kokku:	350g	270Kcal	6.13g	2.24g	12.64g	37.06g	8.24g
teisipäev 25.11.2025	Lõunasöök	Kodune rassolnik Hapukoor Leib Marjamannavaht Piim magustoidule	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Porrusibul, Kurk (konserveeritud), Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline, Sardellid Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Mahlakonsetraat(sv), Mahlakonsentraat (keskmiselt), Marjad (külmutatud), Suhkur, Vesi, Manna, Mangopüree Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)					251g 30g 30g 180g 50g	227Kcal 63Kcal 63Kcal 218Kcal 29Kcal	10.54g 6.07g 0.33g 0.43g 1.3g	3.97g 4.67g 0.06g 0.03g 0.95g	14.96g 1g 2.09g 2.78g 1.66g	16.25g 1.15g 11.24g 48.19g 2.66g	3.59g 0g 3.2g 4.91g 0g
							Kokku:	541g	600Kcal	18.67g	9.68g	22.49g	79.49g	11.7g
kolmapäev 26.11.2025	Lõunasöök	Makaronid hakklihaga Hapukurgi-õuna-sibulasalat koorekastmega Leib Banaanirattad	Hakkliha (sea-veise), Makaronid, Makaronid(täistera), Sibul, Porrusibul, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Kurk (konserveeritud), Õun, Sibul, Majonees 40,5%, Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan					200g 80g 30g 50g	424Kcal 76Kcal 63Kcal 45Kcal	18.68g 5.81g 0.33g 0.1g	5.51g 1.43g 0.06g 0.04g	15.34g 0.96g 2.09g 0.6g	46.88g 4.38g 11.24g 10.18g	3.3g 1.26g 3.2g 0.7g
							Kokku:	360g	608Kcal	24.92g	7.04g	18.99g	72.68g	8.46g
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand					50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.46g
							Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.46g
neljapäev 27.11.2025	Lõunasöök	Kana-klimbisupp Leib Leivasupp Piim magustoidule	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Porrusibul, Toiduõli, Kanakintsuliha nahata,kondita, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Nisujahu, Nisujahu (täistera), Muna, Till, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Leib (keskmiselt), Mahlakonsetraat(sv), Rosinad, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)					249g 30g 180g 50g	223Kcal 63Kcal 282Kcal 29Kcal	6.42g 0.33g 0.58g 1.29g	1.28g 0.06g 0.11g 0.95g	14.72g 2.1g 3.73g 1.64g	24.88g 11.3g 62.68g 2.64g	3.4g 3.22g 5.82g 0g
							Kokku:	509g	597Kcal	8.62g	2.4g	22.19g	101.5g	12.44g
	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
reede 28.11.2025	Lõunasöök	Frikadellikaste Keedetud kartulid Peedisalat Pirn Leib	Frikadellid, Sibul, Paprika, Tomatipasta 20%, Nisujahu, Piim 2,5%, Toidukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Punane peet, Suhkur, Sidrunhape Pirn Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib					180g 180g 80g 120g 30g	201Kcal 142Kcal 61Kcal 54Kcal 62Kcal	12.03g 0.19g 0.19g 0.48g 0.33g	2.34g 0g 0g 0g 0.06g	9.39g 3.68g 1.12g 0.48g 2.08g	13.1g 30.05g 12.42g 9.62g 11.19g	1.47g 2.71g 2.35g 4.69g 3.19g
							Kokku:	590g	520Kcal	13.22g	2.4g	16.75g	76.38g	14.41g
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand					50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.46g
							Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.46g

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