

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 03.11.2025	Lõunasöök	Värske kapsa-hakkliahautis Keedetud kartulid Tomativalat hapukoorega Leib Banaan	Valge peakapsas, Sibul, Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Till Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Tomat, Porrusibul, Hapukoor 20%, Hapukoor (laktoosivaba), Sool, Maitseained (keskmiselt), Toorjuust (maitsestatamata) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan		200g 180g 80g 30g 120g	289Kcal 142Kcal 36Kcal 63Kcal 109Kcal	22.5g 0.19g 2.18g 0.33g 0.24g	7.12g 0g 1.63g 0.06g 0.1g	11.85g 3.68g 0.83g 2.12g 1.44g	8.02g 29.99g 2.87g 11.37g 24.41g	3.71g 2.71g 0.99g 3.23g 1.68g
				Kokku:	610g	639Kcal	25.44g	8.91g	19.92g	76.66g	12.32g
		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
teisipäev 04.11.2025	Lõunasöök	Ahjuroog kala ja köögiviljadega Porgandisalat seemnetega Rukkileib Marja smuuti	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Kooritud kartul vees, Paprika, Aedoad-külmutatud, Toiduõli, Sibul, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Piim 2,5%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi Porgand, Suhkur, Sidrunhape, Seemned (keskmiselt) Rukkileib Banaan, Marjad (külmutatud), Keefir 2,5%, Piim 2,5%, Suhkur		201g 80g 30g 200g	182Kcal 68Kcal 74Kcal 133Kcal	7.98g 3.6g 0.36g 2.08g	3.43g 0.35g 0.06g 1.2g	11.61g 1.87g 1.76g 3.79g	14.6g 5.76g 14.92g 22.7g	2.47g 2.63g 2.12g 3.97g
				Kokku:	511g	457Kcal	14.02g	5.04g	19.03g	57.98g	11.19g
kolmapäev 05.11.2025	Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp Leib Kohupiimakreem Marjalisand(suhkruvaba)	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Porrusibul, Paprika, Frikadellid, Toiduõli, Nuudlid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Vesi, Roheline sibul Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Kohupiimakreem 7%, Piim 2,5%, Kohupiim (laktoosivaba), Kohupiim 1% Marjalisandid (suhkruvabad)		251g 30g 180g 30g	266Kcal 63Kcal 227Kcal 35Kcal	12.7g 0.33g 12.2g 0.09g	3.84g 0.06g 8.55g 0.01g	13.14g 2.1g 19.1g 0.06g	23.33g 11.28g 10.22g 8.46g	3.05g 3.21g 0g 0g
				Kokku:	491g	591Kcal	25.32g	12.46g	34.4g	53.29g	6.26g
		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
neljapäev 06.11.2025	Lõunasöök	Mulgipuder Singi-sibula koorekaste Paprika-kapsa-kurgisalat Leib Meloni sektor	Kartul, Vesi, Odrakruup, Piim 2,5%, Väi 80%, Sool, Kooritud kartul vees Sink (sea, keedu), Sibul, Nisujahu (täistera), Nisujahu, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt), Vesi Hiinakapsas, Paprika, Kurk (konserveeritud), Oliivõli-extra virgin 100%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Kurk, Valge peakapsas, Lehtsalat Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Melon		200g 100g 80g 30g 50g	223Kcal 199Kcal 29Kcal 63Kcal 13Kcal	1.95g 14.37g 1.55g 0.33g 0.05g	0.96g 6.01g 0.23g 0.06g 0g	6g 11.55g 1.01g 2.1g 0.3g	43.16g 5.45g 2.22g 11.28g 2.75g	4.37g 0.89g 1.1g 3.21g 0.35g
				Kokku:	460g	527Kcal	18.25g	7.26g	20.96g	64.86g	9.92g
reede 07.11.2025	Lõunasöök	Kana-klimbisupp Kakaokissell Marjalisand(suhkruvaba)	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Porrusibul, Toiduõli, Kanakintsuliha nahata,kondita, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Nisujahu, Nisujahu (täistera), Muna, Till, Maitseroheline Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba), Vesi, Suhkur, Kakaopulber, Kartulitärklis, Vaniljesuhkur, Kardemon Marjalisandid (suhkruvabad)		250g 181g 30g	226Kcal 212Kcal 35Kcal	6.45g 5.73g 0.09g	1.28g 3.91g 0.01g	14.81g 6.39g 0.06g	25.34g 32.89g 8.43g	3.46g 1.82g 0g
				Kokku:	461g	473Kcal	12.27g	5.2g	21.26g	66.66g	5.28g
		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