

Eelmine nädal Järgmine nädal													
Grupi Kool-õpilased Nädala menüü													
	Söögikord	Retsept	Koostisained			Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 01.12.2025	Lõunasöök	Pilaff sealihast Leib Värsked kapsa-õunasalat seemnetega Mandariin	Sealiha (keskmiselt), Riis, Porgand, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Suhkur, Vesi, Sibul, Porrusibul Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Valge peakapsas, Õun, Suhkur, Sidrunhape, Seemned (keskmiselt), Oliivõli-extra virgin 100%, Hiinakapsas Mandariin				200g 30g 79g 120g	334Kcal 63Kcal 56Kcal 49Kcal	12.05g 0.33g 2.68g 0.12g	3.75g 0.06g 0.3g 0g	13.99g 2.12g 1.42g 1.08g	41.47g 11.37g 5.63g 10.04g	2.07g 3.23g 2.04g 1.5g
						Kokku:	429g	502Kcal	15.18g	4.11g	18.61g	68.51g	8.84g
	Vitamiinipaus	Õuna viilud	Õun				31g	15Kcal	0.03g	0.02g	0.06g	3.28g	0.81g
						Kokku:	31g	15Kcal	0.03g	0.02g	0.06g	3.28g	0.81g
teisipäev 02.12.2025	Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp Leib Jogurtikreem helveste ja pähklitega	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Porrusibul, Paprika, Frikadellid, Toiduõli, Nuudlid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Vesi, Roheline sibul Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Jogurt 2,2% (maitsestamata), Keefir 2,5%, Jogurt laktoosivaba, Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur, Pähkliid (keskmiselt), Jogurtilisand, Maisihelbed				250g 30g 181g	263Kcal 63Kcal 285Kcal	12.46g 0.33g 10.83g	3.81g 0.06g 6.52g	13.11g 2.11g 6.45g	23.12g 11.31g 39.88g	3.04g 3.22g 1.12g
						Kokku:	461g	611Kcal	23.62g	10.39g	21.67g	74.31g	7.38g
kolmapäev 03.12.2025	Lõunasöök	Pikkpoiss Keedetud kartulid Hapukoorekaste Kõrvitsasalat Leib Õuna viilud	Hakkliha (sea-veise), Hakkliha (veise), Muna, Sepik, Kaerahelbed, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Nisujahu, Vesi, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Piim 2,5%, Sool Kõrvits (marineeritud) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Õun				150g 180g 100g 80g 30g 50g	402Kcal 142Kcal 88Kcal 73Kcal 62Kcal 24Kcal	31.08g 0.19g 5.52g 0.08g 0.33g 0.05g	12.3g 0g 3.55g 0g 0.06g 0.03g	25.85g 3.68g 2.28g 0.56g 2.09g 0.1g	4.64g 29.98g 7.07g 17.62g 11.2g 5.25g	0.35g 2.71g 0.27g 0g 3.19g 1.3g
						Kokku:	590g	791Kcal	37.25g	15.94g	34.56g	75.76g	7.82g
neljapäev 04.12.2025	Lõunasöök	Kurzeme strooganov Leib Kartulipuder Banaan Porgandisalat Morss	Sealiha (keskmiselt), Toiduõli, Sibul, Kurk (konserveeritud), Nisujahu, Vesi, Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Sool Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Kartul, Kooritud kartul vees, Piim 2,5%, Või 80%, Sool Banaan Porgand, Suhkur, Sidrunhape Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Mahlakonsetraat(sv)				180g 30g 180g 120g 80g 200g	328Kcal 62Kcal 176Kcal 109Kcal 49Kcal 66Kcal	24.09g 0.33g 5.33g 0.24g 0.14g 0g	9.05g 0.06g 3.52g 0.1g 0g 0g	18.77g 2.08g 4.07g 1.44g 0.43g 0.01g	8.26g 11.19g 26.79g 24.34g 10.5g 16.45g	1.68g 3.19g 2.28g 1.68g 2.09g 0g
						Kokku:	790g	790Kcal	30.13g	12.73g	26.8g	97.53g	10.92g
reede 05.12.2025	Lõunasöök	Kalaseljanka Hapukoor Leib Maasika-kohupiimavaht	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Porrusibul, Tomatipasta 20%, Tomat, Toiduõli, Kurk (konserveeritud), Porgand, Paprika, Kooritud kartul vees, Kartul, Vesi, Sool, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Till Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Kohupiimakreem 7%, Kohupiim (laktoosivaba), Vahukoor 35%, Suhkur, Maasikapüree, Vaniljesuhkur				250g 30g 30g 180g	210Kcal 63Kcal 63Kcal 266Kcal	8.47g 6.03g 0.33g 15.2g	1.42g 4.64g 0.06g 10.39g	16.11g 0.99g 2.09g 14.44g	15.47g 1.15g 11.24g 17.79g	3.48g 0g 3.2g 0g
						Kokku:	490g	602Kcal	30.03g	16.51g	33.63g	45.65g	6.68g
	Vitamiinipaus	Õuna viilud	Õun				50g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.29g	1.31g
						Kokku:	50g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.29g	1.31g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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	S ja v to