

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü													
	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained		
esmaspäev 15.12.2025	Lõunasöök	Hautatud kana aedviljadega Tomati-sibulasalat Leib Banaan	Kanakintsuliha nahata,kondita, Porrusibul, Sibul, Porgand, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Kartul, Kooritud kartul vees, Loorber, Vesi, Maitseroheline, Sidrun, Sool, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Valge peakapsas Tomat, Sibul, Porrusibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Till Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan		200g 80g 30g 120g	194Kcal 56Kcal 63Kcal 109Kcal	5.8g 4.31g 0.33g 0.24g	2.8g 0.67g 0.06g 0.1g	12.29g 0.76g 2.11g 1.44g	22.09g 2.93g 11.35g 24.35g	1.91g 1.27g 3.23g 1.68g		
			Kokku:	430g	422Kcal	10.68g	3.63g	16.6g	60.72g	8.09g			
	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 16.12.2025	Lõunasöök	Hernesupp Leib Saiavorm Piim magustoidule	Sealiha (keskmiselt), Sink (sea, keedu), Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Sool, Vesi, Läätsed (kuivatatud keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Sai (keskmiselt), Sepik, Moos (keskmiselt), Moos (vähendatud suhkruga), Piim 2,5%, Muna, Suhkur, Või 80%, Õun, Nektariin Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)		251g 30g 150g 50g	310Kcal 63Kcal 319Kcal 29Kcal	15.1g 0.33g 5.66g 1.3g	4.42g 0.06g 2.19g 0.95g	21.38g 2.11g 9.08g 1.65g	17.04g 11.33g 56.7g 2.65g	10.35g 3.22g 2.23g 0g		
			Kokku:	481g	721Kcal	22.39g	7.62g	34.22g	87.72g	15.8g			
kolmapäev 17.12.2025	Lõunasöök	Paprika ja brokkoliga ahjukala koorekastmes Keedetud kartulid Porgandisalat seemnetega Leib Vaarika-jogurtismuuti	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Paprika, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Piim 2,5%, Toidukoor 20%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Porgand, Suhkur, Sidrunhape, Seemned (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Marjad (värsked keskmiselt), Marjad (külmutatud), Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Keefir 2,5%, Suhkur, Kaerahelbed, Banaan, Jogurt laktoosivaba, Marjalisandid (suhkruvabad), Kreeka jogurt(maitsestatamata 4%)		180g 180g 80g 30g 200g	194Kcal 142Kcal 68Kcal 63Kcal 145Kcal	10.4g 0.19g 3.48g 0.33g 3.44g	1.81g 0g 0.34g 0.06g 1.82g	12.82g 3.68g 1.82g 2.1g 5.27g	12.01g 30.04g 6g 11.28g 21.56g	0.71g 2.71g 2.61g 3.21g 3.5g		
			Kokku:	670g	612Kcal	17.84g	4.03g	25.69g	80.89g	12.74g			
	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		
neljapäev 18.12.2025	Lõunasöök	Leib Sepik Seapraad Hautatud hapukapsas Keedetud kartulid Kõrvitsasalat Verivorst Pohlasalat Jogurti-kohvikreem	Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Sepik, Sai (keskmiselt) Sealiha (keskmiselt), Sool, Maitseained (keskmiselt), Loorber, Toiduõli Hapukapsas, Suhkur, Või 80%, Praekapsas Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Kõrvits (marineeritud) Verivorst Moos (keskmiselt) Kreeka jogurt(maitsestatamata 4%), Keefir 2,5%, Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljесuhkur, Kohvipulber		30g 30g 150g 179g 180g 80g 63g 30g 180g	63Kcal 77Kcal 440Kcal 110Kcal 142Kcal 73Kcal 159Kcal 49Kcal 283Kcal	0.33g 0.84g 31.43g 3.36g 0.19g 0.08g 8.88g 0g 17.08g	0.06g 0.09g 12.3g 2.04g 0g 0g 3.01g 0g 11.26g	2.1g 2.37g 39.12g 1.48g 3.67g 0.56g 8g 0.09g 7.77g	11.28g 14.55g 0.06g 17.15g 29.98g 17.58g 11.06g 12.05g 23.93g	3.21g 0.81g 0g 2.75g 2.71g 0g 1.36g 0.41g 1.19g		
			Kokku:	922g	1396Kcal	62.19g	28.76g	65.16g	137.64g	12.44g			
	reede 19.12.2025	Lõunasöök	Leib Grillvorstid Värske kurgi rattad Paprika ribad Mandariin	Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Grillvorst, Viiner Kurk Paprika Mandariin		30g 150g 24g 24g 120g	63Kcal 403Kcal 2Kcal 6Kcal 49Kcal	0.33g 32g 0.02g 0.05g 0.12g	0.06g 0g 0g 0g 0g	2.1g 22.4g 0.14g 0.24g 1.08g	11.28g 6.4g 0.33g 0.98g 10.05g	3.21g 0g 0.17g 0.55g 1.5g	
				Kokku:	348g	523Kcal	32.52g	0.06g	25.96g	29.04g	5.43g		
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	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	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted