

Eelmine nädal														Järgmine nädal													
Grupi Kool-õpilased Nädala menüü																											
	Söögikord	Retsept	Koostisained											Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		Kiudained					
esmaspäev 08.12.2025	Lõunasöök	Hakklihasupp Leib Sepik Kohupiimakreem Marjalisand(suhkruvaba)	Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Sibul, Porrusibul, Porgand, Kartul, Kooritud kartul vees, Tomatipasta 20%, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Aedoad-külmutatud, Paprika, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Kurk (konserveeritud), Maitseroheline, Oad(konserveeritud) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Sepik, Sai (keskmiselt) Kohupiimakreem 7%, Piim 2,5%, Kohupiim (laktoosivaba), Kohupiim 1%, Vahukoor 35% Marjalisandid (suhkruvabad)												249g 30g 30g 138g 30g	312Kcal 64Kcal 78Kcal 171Kcal 35Kcal	12.92g 0.33g 0.85g 9.07g 0.09g	3.71g 0.06g 0.09g 6.34g 0.01g	7.33g 2.12g 2.39g 14.21g 0.06g	40.35g 11.39g 14.7g 8.15g 8.51g	2.29g 3.24g 0.82g 0g 0g						
				Kokku:	477g	660Kcal	23.26g	10.21g	26.11g	83.1g	6.35g																
	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																
teisipäev 09.12.2025	Lõunasöök	Hautatud kana hapukoorekastmes Keedetud kartulid Hiinakapsa- maisi-paprikasalat Leib Apelsini lõiked	Kanakintsuliha nahata,kondita, Toiduõli, Nisujahu, Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Hiinakapsas, Mais (konserveeritud), Paprika, Suhkur, Sool, Maitseained (keskmiselt), Oliivõli-extra virgin 100%, Lehtsalat Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Apelsin												180g 180g 80g 30g 50g	314Kcal 142Kcal 44Kcal 63Kcal 21Kcal	20.9g 0.19g 0.76g 0.33g 0.05g	3.52g 0g 0.13g 0.06g 0g	21.26g 3.68g 1.41g 2.1g 0.55g	10g 30.05g 7.33g 11.28g 4.25g	0.32g 2.71g 1.12g 3.21g 0.85g						
				Kokku:	520g	584Kcal	22.23g	3.71g	29g	62.91g	8.21g																
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.45g																
				Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.45g																
kolmapäev 10.12.2025	Lõunasöök	Pasta-kalasupp Leib Küpsise-banaanimaius Lehe-viineripirukas Morss	Kalafilee (keskmiselt), Porrusibul, Sibul, Riisimakaron, Kartul, Kooritud kartul vees, Paprika, Porgand, Tomat, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Keefir 2,5%, Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Küpsis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Jogurtilisand Lehttaigen, Viiner, Nisujahu, Muna, Saiake Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Mahlakonsetraat(sv)												251g 30g 180g 132g 200g	196Kcal 63Kcal 230Kcal 210Kcal 64Kcal	7.47g 0.33g 7.16g 14.93g 0g	3.57g 0.06g 3.52g 3.59g 0g	16.45g 2.11g 5.1g 11.33g 0.01g	15.21g 11.35g 35.97g 7.61g 16g	1.1g 3.23g 0.85g 0.09g 0g						
				Kokku:	793g	763Kcal	29.89g	10.74g	35g	86.14g	5.27g																
	neljapäev 11.12.2025	Lõunasöök	Vorstikaste Keedetud kartulid Terviseraks Leib Marja smuuti	Vorst keedu (keskmiselt), Sibul, Piim 2,5%, Vesi, Hapukoor 20%, Sool, Maitseained (keskmiselt) Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Hiinakapsas, Pirn, Suhkur, Sidrunhape, Porgand, Seemned (keskmiselt), Oliivõli-extra virgin 100%, Sidrun, Valge peakapsas Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Marjad (külmutatud), Keefir 2,5%, Piim 2,5%, Suhkur												180g 180g 80g 30g 200g	253Kcal 142Kcal 42Kcal 63Kcal 132Kcal	19.2g 0.19g 1.7g 0.33g 2.07g	9.95g 0g 0.19g 0.06g 1.19g	11.25g 3.68g 1.04g 2.1g 3.77g	8.54g 30g 4.7g 11.28g 22.68g	0.29g 2.71g 2.14g 3.21g 3.99g					
					Kokku:	670g	632Kcal	23.49g	11.39g	21.84g	77.2g	12.34g															
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 12.12.2025	Lõunasöök	Borð kapsa ja kartulitega Leib Mustikasupp Vahustatud vahukoor	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Punane peet, Porgand, Sibul, Valge peakapsas, Kartul, Kooritud kartul vees, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Suhkur, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Hapukapsas Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Marjad (külmutatud), Mahlakonsetraat(sv), Mahlakonsentraat (keskmiselt), Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur												249g 30g 180g 51g	211Kcal 63Kcal 170Kcal 165Kcal	11.98g 0.33g 0.14g 15g	3.39g 0.06g 0g 10.07g	10.53g 2.09g 0.82g 0.99g	13.76g 11.23g 40.29g 6.64g	3.12g 3.2g 2.26g 0g						
				Kokku:	510g	609Kcal	27.45g	13.52g	14.43g	71.92g	8.58g																

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