

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 26.01.2026	Lõunasöök	Pilaff kanaliha ja kikerhernestega Kapsa-puuviljasalat jogurtiga Leib Meloni sektor	Kanakintsuliha nahata,kondita, Riis, Porgand, Paprika, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Toiduõli, Sool, Maitseained (keskmiselt), Kikkerhernes (konserveeritud), Vesi, Loorber, Tomatipasta 20% Hiinakapsas, Õun, Pirn, Apelsin, Jogurt 2,2% (maitsestatmata), Virsikukonserv, Suhkur, Sidrunhape, Valge peakapsas, Kreeka jogurt(maitsestatmata 4%) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Melon		200g 80g 30g 50g	254Kcal 32Kcal 63Kcal 13Kcal	6.33g 0.34g 0.33g 0.05g	1.1g 0.14g 0.06g 0g	11.94g 0.76g 2.1g 0.3g	35.51g 5.68g 11.28g 2.75g	3.47g 1.76g 3.21g 0.35g	
				Kokku:	360g	362Kcal	7.05g	1.3g	15.1g	55.22g	8.79g	
	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 27.01.2026	Lõunasöök	Borð kapsa ja kartulitega Hapukoor Leib Kohupiima-jogurtimaius Marjalisand(suhkruvaba)	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Punane peet, Porgand, Sibul, Valge peakapsas, Kartul, Kooritud kartul vees, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Suhkur, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Keefir 2,5%, Kohupiimakreem 7%, Jogurt 2,2% (maitsestatmata), Jogurt laktoosivaba, Vahukoor 35%, Marjad (külmutatud), Banaan, Suhkur, Vaniljesuhkur, Kohvikoor 10%, Kohupiim 1% Marjalisandid (suhkruvabad)		249g 16g 30g 161g 12g	202Kcal 33Kcal 63Kcal 196Kcal 14Kcal	11.31g 3.21g 0.33g 10.25g 0.03g	3.13g 2.47g 0.06g 6.95g 0g	9.68g 0.53g 2.1g 11.04g 0.02g	13.73g 0.61g 11.28g 14.82g 3.29g	3.12g 0g 3.21g 0g 0g	
				Kokku:	468g	508Kcal	25.13g	12.61g	23.37g	43.73g	6.33g	
	kolmapäev 28.01.2026	Lõunasöök	Lihakaste Keedetud kartulid Marineeritud kurgi salat Leib Banaanirattad	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Tomat, Vesi, Piim 2,5%, Nisujahu, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Kurk (konserveeritud) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan		180g 180g 80g 30g 50g	239Kcal 142Kcal 17Kcal 63Kcal 45Kcal	13.96g 0.19g 0.24g 0.33g 0.1g	5.76g 0g 0g 0.06g 0.04g	12.04g 3.68g 0.72g 2.1g 0.6g	15.95g 29.98g 2.4g 11.31g 10.15g	0.61g 2.71g 1.44g 3.22g 0.7g
					Kokku:	520g	506Kcal	14.82g	5.86g	19.14g	69.79g	8.68g
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 29.01.2026	Lõunasöök	Kodune seljanka Hapukoor Leib Piimakissell Marjalisand(suhkruvaba)	Sealiha (keskmiselt), Sink (sea, keedu), Viiner, Sardellid, Sibul, Porrusibul, Kurk (konserveeritud), Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Piim 2,5%, Vesi, Suhkur, Kartulitärklis, Vaniljesuhkur, Sool Marjalisandid (suhkruvabad)		250g 10g 30g 180g 30g	217Kcal 21Kcal 63Kcal 149Kcal 35Kcal	13.14g 2.04g 0.33g 3g 0.09g	4.41g 1.57g 0.06g 2.19g 0.01g	12.91g 0.34g 2.11g 3.87g 0.06g	10.53g 0.39g 11.34g 26.67g 8.45g	2.28g 0g 3.23g 0g 0g	
				Kokku:	500g	485Kcal	18.6g	8.24g	19.29g	57.38g	5.51g	
	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 30.01.2026	Lõunasöök	Hautatud kana brokkoli ja porgandiga Keedetud kartulid Hiinakapsa- maisi-paprikasalat Pirni sektorid Leib	Kanakintsuliha nahata,kondita, Porgand, Brokkoli (külmutatud), Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Toidukoor 20%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Hiinakapsas, Mais (konserveeritud), Paprika, Suhkur, Sool, Maitseained (keskmiselt), Oliivõli-extra virgin 100%, Lehtsalat Pirn Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib		180g 180g 80g 50g 30g	225Kcal 142Kcal 45Kcal 23Kcal 63Kcal	12.56g 0.19g 0.82g 0.2g 0.33g	3.34g 0g 0.14g 0g 0.06g	21.02g 3.68g 1.4g 0.2g 2.1g	5.89g 30.03g 7.52g 4.01g 11.28g	2.18g 2.71g 1.12g 1.96g 3.21g	
				Kokku:	520g	498Kcal	14.1g	3.54g	28.4g	58.73g	11.18g	
	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