

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.01.2026	Lõunasöök	Kana-köögiviljasupp Leib Banaani-küpsisemaius pähklitega	Kanakintsuliha nahata,kondita, Kartul, Porgand, Sibul, Porrusibul, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Tomat, Paprika, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Aedoad-külmutatud, Hernes (külmutatud), Kooritud kartul vees, Maitseroheline, Valge peakapsas Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Keefir 2,5%, Küpsis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Pähklid (keskmiselt)		250g 30g 181g	239Kcal 63Kcal 244Kcal	2.99g 0.33g 9.21g	0.7g 0.06g 3.71g	15.16g 2.09g 5.85g	36.24g 11.24g 33.81g	3.19g 3.2g 1.12g
			Kokku:	461g	546Kcal	12.53g	4.47g	23.1g	81.29g	7.51g	
	Koolipuuvili	Koolipuuvili-õun	Õun-pria		50g	24Kcal	0.05g	0g	0.1g	5.22g	1.29g
				Kokku:	50g	24Kcal	0.05g	0g	0.1g	5.22g	1.29g
teisipäev 20.01.2026	Lõunasöök	Ahjukala koorekastmes Peedisalat Keedetud kartulid Leib Apelsini lõiked	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Toidukoor 20%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi Punane peet, Suhkur, Sidrunhape Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Apelsin		180g 80g 180g 30g 50g	255Kcal 60Kcal 142Kcal 63Kcal 21Kcal	17.06g 0.19g 0.19g 0.33g 0.05g	3.68g 0g 0g 0.06g 0g	15.9g 1.12g 3.68g 2.09g 0.55g	9.18g 12.28g 30.02g 11.23g 4.25g	0.56g 2.36g 2.71g 3.2g 0.85g
			Kokku:	520g	541Kcal	17.82g	3.74g	23.34g	66.96g	9.68g	
		Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.79g
				Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.79g	1.44g
kolmapäev 21.01.2026	Lõunasöök	Külasupp Leib Puuviljaahvatlus	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Kooritud kartul vees, Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Sool, Maitseained (keskmiselt), Tomat, Porrusibul, Kurk (konserveeritud), Paprika Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Leib (keskmiselt), Suhkur, Või 80%, Kohupiimakreem 7%, Kohupiim (laktoosivaba), Marjad (külmutatud), Marjad (värsked keskmiselt), Pirn, Banaan, Apelsin, Kiivi, Õun		251g 30g 180g	204Kcal 63Kcal 248Kcal	8.95g 0.33g 7.64g	2.79g 0.06g 5.11g	10.21g 2.1g 10.84g	19.28g 11.3g 32.23g	2.76g 3.22g 3.58g
			Kokku:	461g	515Kcal	16.92g	7.96g	23.15g	62.81g	9.56g	
		Vitamiinipaus	Õuna viilud	Õun		51g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.32g
				Kokku:	51g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.32g	1.32g
neljapäev 22.01.2026	Lõunasöök	Maksakaste Keedetud kartulid Paprika-kapsa-kurgisalat Leib Maasika-jogurtismuuti	Maks (sea), Sibul, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Nisujahu, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt) Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Hiinakapsas, Paprika, Kurk (konserveeritud), Oliivõli-extra virgin 100%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Marjad (külmutatud), Keefir 2,5%, Vesi		179g 180g 80g 30g 181g	258Kcal 142Kcal 31Kcal 63Kcal 109Kcal	10.71g 0.19g 1.8g 0.33g 2.05g	4.46g 0g 0.26g 0.06g 1.14g	17.74g 3.68g 1.01g 2.09g 3.46g	22.06g 30g 2.22g 11.23g 17.44g	1.01g 2.71g 1.1g 3.2g 3.22g
			Kokku:	650g	603Kcal	15.08g	5.92g	27.98g	82.95g	11.24g	
		reede 23.01.2026	Lõunasöök	Kalaseljanka Hapukoor Leib Marjatarretis Vahustatud vahukoor	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 Marjad (külmutatud), Vesi, Mahlakonsetraat(sv), Suhkur, Zelatiin Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur		203g 10g 24g 106g 40g	122Kcal 21Kcal 50Kcal 74Kcal 134Kcal	2.61g 1.99g 0.26g 0.1g 12.18g	0.44g 1.53g 0.05g 0g 8.18g	7.96g 0.33g 1.68g 0.49g 0.8g
	Kokku:			383g	401Kcal	17.14g	10.2g	11.26g	46.5g	7.47g	

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