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 05.01.2026	Lõunasöök	Hakklihakaste Sõmer tatrapuder Hapukapsa-paprika-õunasalat seemnetega Leib Vaarika-jogurtismuuti	Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Paprika, Porrusibul, Tomatipasta 20%, Toidukoor 20%, Hapukoor 20%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Tatratangud, Või 80%, Vesi, Sool Hapukapsas, Õun, Paprika, Sool, Suhkur, Seemned (keskmiselt), Oliivõli-extra virgin 100% Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Marjad (värsked keskmiselt), Marjad (külmutatud), Jogurt 2,2% (maitsestamata), Kreeka jogurt(maitsestamata 4%), Jogurt laktoosivaba, Suhkur, Kaerahelbed		180g 163g 50g 30g 200g	234Kcal 217Kcal 15Kcal 63Kcal 145Kcal	17.19g 3.24g 0.08g 0.33g 3.44g	4.38g 1.53g 0.01g 0.06g 1.82g	9.04g 7.43g 0.35g 2.11g 5.28g	10.23g 37.75g 2.8g 11.33g 21.48g	1g 3.62g 1.04g 3.22g 3.51g
				Kokku:	623g	674Kcal	24.28g	7.8g	24.21g	83.59g	12.39g
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.79g	1.44g
				Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.79g	1.44g
teisipäev 06.01.2026	Lõunasöök	Makaroni-kanaliharoog tomatiga Porgandisalat seemnetega Leib Mandariin	Kanakintsuliha nahata,kondita, Sibul, Toiduõli, Porgand, Tomat, Makaronid, Makaronid(täistera), Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toidukoor 20% Porgand, Suhkur, Sidrunhape, Seemned (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Mandariin		200g 80g 30g 120g	461Kcal 69Kcal 63Kcal 49Kcal	12.66g 3.61g 0.33g 0.12g	4.03g 0.35g 0.06g 0g	25.12g 1.87g 2.1g 1.08g	58.8g 6.05g 11.25g 10.03g	5.84g 2.62g 3.2g 1.5g
				Kokku:	430g	642Kcal	16.72g	4.44g	30.17g	86.13g	13.16g
kolmapäev 07.01.2026	Lõunasöök	Pasta-kalasupp Leib Marjakissell Vahustatud vahukoor	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 Marjad (külmutatud), Mahlakonsetraat(sv), Mahlakonsentraat (keskmiselt), Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Pirnimahl Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur		250g 30g 179g 50g	195Kcal 62Kcal 170Kcal 161Kcal	7.45g 0.33g 0.16g 14.83g	3.56g 0.06g 0g 9.96g	16.38g 2.09g 0.9g 0.97g	15.15g 11.2g 39.98g 5.97g	1.07g 3.19g 2.7g 0g
				Kokku:	509g	588Kcal	22.77g	13.58g	20.34g	72.3g	6.96g
	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 08.01.2026	Lõunasöök	Böfstroogonov Kartulipuder Hiinakapsa-värskekurgi salat Leib Meloni sektor	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Piim 2,5%, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Sült Kartul, Kooritud kartul vees, Piim 2,5%, Või 80%, Sool Hiinakapsas, Kurk, Till, Maitseained (keskmiselt), Suhkur, Sidrunhape, Sool, Oliivõli-extra virgin 100%, Lehtsalat Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Melon		180g 178g 80g 30g 50g	375Kcal 156Kcal 14Kcal 63Kcal 13Kcal	26.61g 3.08g 0.28g 0.33g 0.05g	11.86g 2.01g 0.05g 0.06g 0g	20.97g 4.06g 1.06g 2.1g 0.3g	11.87g 26.78g 1.55g 11.25g 2.75g	2.1g 2.28g 0.72g 3.2g 0.35g
				Kokku:	518g	621Kcal	30.35g	13.98g	28.49g	54.2g	8.65g
	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 09.01.2026	Lõunasöök	Kana-nuudlisupp Leib Saiavorm Piim magustoidule	Kanakintsuliha nahata,kondita, Vesi, Kartul, Porgand, Paprika, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Toiduõli, Sibul, Porrusibul, Nuudlid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline, Kooritud kartul vees, Riisimakaron Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Sai (keskmiselt), Sepik, Moos (keskmiselt), Moos (vähendatud suhkruga), Piim 2,5%, Muna, Suhkur, Või 80% Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)		250g 30g 149g 50g	205Kcal 63Kcal 318Kcal 29Kcal	7.74g 0.33g 5.66g 1.31g	1.36g 0.06g 2.19g 0.95g	13.72g 2.09g 9.08g 1.66g	19.43g 11.22g 56.67g 2.66g	1.44g 3.19g 2.22g 0g
				Kokku:	479g	615Kcal	15.04g	4.56g	26.55g	89.98g	6.85g

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