

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained						Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.01.2026	Lõunasöök	Ühepajatoit Tomatisalat hapukoorega Leib Mandariin	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Kaalikas, Porgand, Valge peakapsas, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Sibul, Porrusibul, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Kooritud kartul vees, Oad(konserveeritud) Tomat, Porrusibul, Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba), Sool, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Mandariin							200g 80g 30g 120g	159Kcal 36Kcal 63Kcal 48Kcal	5.67g 2.13g 0.33g 0.12g	2.17g 1.59g 0.06g 0g	9.46g 0.82g 2.1g 1.08g	15.82g 2.84g 11.28g 10.01g	3.54g 0.99g 3.21g 1.5g
									Kokku:	430g	306Kcal	8.25g	3.82g	13.46g	39.95g	9.24g
	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
teisipäev 13.01.2026	Lõunasöök	Kodune rassolnik Hapukoor Leib Mustsõstra-mannavaht Piim magustoidule	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Porrusibul, Kurk (konserveeritud), Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline, Sardellid Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Mustsõstrapüree, Marjad (külmutatud), Suhkur, Vesi, Manna Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)							250g 10g 30g 180g 50g	226Kcal 21Kcal 63Kcal 119Kcal 29Kcal	10.58g 2g 0.33g 0.18g 1.3g	3.97g 1.54g 0.06g 0.03g 0.95g	14.89g 0.33g 2.1g 1.7g 1.65g	16.12g 0.38g 11.28g 27.37g 2.65g	3.58g 0g 3.21g 0.47g 0g
									Kokku:	520g	458Kcal	14.39g	6.55g	20.67g	57.8g	7.26g
	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
kolmapäev 14.01.2026	Lõunasöök	Makaronid hakklihaga Hapukurgi-õuna-sibulasalat koorekastmega Leib Banaanirattad	Hakkliha (sea-veise), Makaronid, Makaronid(täistera), Sibul, Porrusibul, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Kurk (konserveeritud), Õun, Sibul, Majonees 40,5%, Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan							200g 80g 30g 50g	425Kcal 76Kcal 63Kcal 45Kcal	18.72g 5.82g 0.33g 0.1g	5.49g 1.43g 0.06g 0.04g	15.32g 0.96g 2.1g 0.6g	47.05g 4.39g 11.28g 10.15g	3.31g 1.26g 3.21g 0.7g
									Kokku:	360g	609Kcal	24.97g	7.02g	18.98g	72.87g	8.48g
	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
neljapäev 15.01.2026	Lõunasöök	Kana-klimbisupp Leib Kohupiima-kamavaht marjakreemiga	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Porrusibul, Toiduõli, Kanakintsuliha nahata,kondita, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Nisujahu, Nisujahu (täistera), Muna, Till, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35%, Kamajahu, Marjad (külmutatud), PäHKlid (keskmiselt), Kohupiim (laktoosivaba)							250g 30g 179g	226Kcal 63Kcal 274Kcal	6.61g 0.33g 16.06g	1.3g 0.06g 9.61g	14.77g 2.1g 14.58g	25.18g 11.28g 15.91g	3.43g 3.21g 3.79g
									Kokku:	459g	563Kcal	23g	10.97g	31.45g	52.37g	10.43g
	Vitamiinipaus	Paprika ribad	Paprika							50g	13Kcal	0.1g	0g	0.5g	2.05g	1.15g
									Kokku:	50g	13Kcal	0.1g	0g	0.5g	2.05g	1.15g
reede 16.01.2026	Lõunasöök	Frikadellikaste Keedetud kartulid Peedisalat Leib Pirni sektorid	Frikadellid, Sibul, Paprika, Tomatipasta 20%, Nisujahu, Piim 2,5%, Toidukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Punane peet, Suhkur, Sidrunhape Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Pirn							180g 180g 80g 30g 50g	201Kcal 142Kcal 60Kcal 63Kcal 22Kcal	11.95g 0.19g 0.19g 0.33g 0.2g	2.35g 0g 0g 0.06g 0g	9.42g 3.68g 1.12g 2.1g 0.2g	13.09g 30g 12.28g 11.28g 3.98g	1.47g 2.71g 2.36g 3.21g 1.94g
									Kokku:	520g	488Kcal	12.86g	2.41g	16.52g	70.63g	11.69g
	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