

		Eelmine nädal		Järgmine nädal		Grupi Kool-õpilased Nädala menüü																	
	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR	
esmaspäev 16.02.2026	Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga Keedetud kartulid Tomatisalat hapukoorega Leib Apelsini lõiked	Hapukapsas, Sealiha (keskmiselt), Odrakruup, Sool, Suhkur Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Tomat, Porrusibul, Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba), Sool, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Apelsin		139g 180g 80g 30g 50g	187Kcal 142Kcal 36Kcal 63Kcal 21Kcal	8.35g 0.19g 2.12g 0.33g 0.05g	3.22g 0g 1.59g 0.06g 0g	12.3g 3.68g 0.82g 2.1g 0.55g	14.22g 30.02g 2.85g 11.26g 4.27g	2.72g 2.71g 0.99g 3.2g 0.85g	3.01g 6.21g 0.18g 0.44g 0.01g	0.56g 0g 0.56g 0g 0g	0g 0g 0.22g 0g 0.45g	0g 0g 0.22g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0.28g 0g 0g 0g 0g	0.56g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	
				Kokku:	479g	449Kcal	11.05g	4.86g	19.45g	62.61g	10.48g	9.84g	1.12g	0.45g	0.22g	0g	0g	0g	0.28g	0.56g	0g	0g	
	teisipäev 17.02.2026	Lõunasöök	Hernesupp Leib Vahukoorega vastlakukkel	Sealiha (keskmiselt), Sink (sea, keedu), Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Sool, Vesi, Läätsed (kuivatatud keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Nisujahu, Suhkur, Sool, Kardemon, Pärm, Või 80%, Muna, Piim 2,5%, Vahukoor 35%, Vaniljesuhkur, Nisujahu (täistera)		250g 30g 180g	310Kcal 63Kcal 638Kcal	15.2g 0.33g 33.24g	4.44g 0.06g 20.75g	21.35g 2.1g 13.97g	16.8g 11.29g 67.49g	10.31g 3.21g 6.59g	0.97g 0.44g 0.3g	0.42g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0.57g 0g 0.61g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	460g	1011Kcal	48.77g	25.25g	37.42g	95.59g	20.11g	1.72g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0.57g	0.61g	0g	0g	
Vitamiinipaus		Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g	0.03g	0.62g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g	0.03g	0.62g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 18.02.2026	Lõunasöök	Kana-nuudlisupp Leib Kohupiima-kamavaht marjadega	Kanakintsuliha nahata,kondita, Vesi, Kartul, Porgand, Paprika, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Toiduõli, Sibul, Porrusibul, Nuudlid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Tiil, Maitseroheline, Kooritud kartul vees, Riisimakaron Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35%, Kamajahu, Marjad (külmutatud), Pähhklid (keskmiselt), Piim 2,5%, Kohupiim (laktoosivaba), Kohupiim 1%		250g 30g 180g	205Kcal 63Kcal 272Kcal	7.54g 0.33g 15.67g	1.33g 0.06g 9.32g	13.82g 2.1g 14.79g	19.7g 11.28g 16.08g	1.45g 3.21g 3.83g	0.39g 0.44g 0.1g	0.98g 0g 0.64g	0g 0g 0.64g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	
				Kokku:	460g	540Kcal	23.54g	10.71g	30.71g	47.06g	8.48g	0.94g	0.98g	0.64g	0.64g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	neljapäev 19.02.2026	Lõunasöök	Mulgipuder Singi-sibula koorekaste Peedi-hapukapsasalat Leib Õun	Kartul, Kooritud kartul vees, Vesi, Odrakruup, Piim 2,5%, Või 80%, Sool Sink (sea, keedu), Sibul, Nisujahu (täistera), Nisujahu, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt), Vesi Punane peet, Sool, Suhkur, Hapukapsas Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Õun		200g 100g 80g 30g 120g	225Kcal 197Kcal 27Kcal 63Kcal 59Kcal	2.3g 14.29g 0.16g 0.33g 0.12g	1.2g 5.99g 0g 0.06g 0.07g	5.96g 11.42g 0.88g 2.1g 0.24g	42.85g 5.17g 4.5g 11.28g 12.57g	4.34g 0.83g 1.79g 3.21g 3.11g	0.23g 1.28g 0.33g 0.44g 0g	0g 0g 1.03g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.77g	0g 0.27g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0.4g 0g 0g 0g	0g 0.57g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	530g	571Kcal	17.21g	7.32g	20.59g	76.38g	13.28g	2.28g	1.03g	0.77g	0.27g	0g	0g	0g	0.4g	0.57g	0g	0g	
reede 20.02.2026		Lõunasöök	Kartulisalat Kūpsetatud viinerid Kirju koer Mahlajook	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Porgand(konserveeritud), Kurk (konserveeritud), Vorst keedu (keskmiselt), Majonees 40,5%, Muna, Hapukoor 20%, Sool, Paprika Viiner, Toiduõli Kūpsis, Kommid, Või 80%, Kakaopulber, Suhkur Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Mahl(kontsenteeritud)		181g 150g 100g 180g	249Kcal 371Kcal 503Kcal 60Kcal	18.03g 30.16g 29.51g 0g	5.06g 10.83g 11.91g 0g	6.19g 18.25g 5.99g 0.01g	14.44g 6.64g 52.64g 15.06g	1.87g 0.17g 1.62g 0g	1.51g 2.99g 0.19g 0g	2.07g 0g 0g 1.15g	0g 0g 0g 0g	0.46g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0.69g 0g 1.15g 1.15g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	611g	1183Kcal	77.7g	27.8g	30.43g	88.78g	3.66g	4.69g	2.07g	1.15g	0.46g	0g	0g	0g	0.69g	2.3g	0g	0g	

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