

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 02.02.2026	Lõunasöök	Kodune rassolnik Hapukoor Leib Saiavorm 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 Sai (keskmiselt), Sepik, Moos (keskmiselt), Moos (vähendatud suhkruga), Piim 2,5%, Muna, Suhkur, Või 80% Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)		250g 10g 30g 150g 30g	227Kcal 22Kcal 62Kcal 318Kcal 17Kcal	10.59g 2.06g 0.33g 5.66g 0.78g	3.98g 1.59g 0.06g 2.19g 0.57g	14.91g 0.34g 2.08g 9.1g 0.99g	16.11g 0.39g 11.19g 56.66g 1.59g	3.57g 0g 3.19g 2.23g 0g
				Kokku:	470g	646Kcal	19.42g	8.39g	27.42g	85.94g	8.99g
	Vitamiinipaus	Õuna viilud	Õun		50g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.29g	1.31g
				Kokku:	50g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.29g	1.31g
teisipäev 03.02.2026	Lõunasöök	Kurzeme strooganov Sõmer tatrapuder Porgandi-apelsinisalad seemnetega Leib Pirni sektorid	Sealiha (keskmiselt), Toiduõli, Sibul, Kurk (konserveeritud), Nisujahu, Vesi, Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Sool Tatratangud, Või 80%, Vesi, Sool Porgand, Apelsin, Seemned (keskmiselt), Suhkur, Sidrunhape Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Pirn		179g 180g 80g 30g 50g	324Kcal 312Kcal 63Kcal 63Kcal 23Kcal	23.75g 6.75g 2.03g 0.33g 0.2g	8.96g 3.67g 0.19g 0.06g 0g	18.75g 9.94g 1.34g 2.1g 0.2g	8.07g 50.41g 8.8g 11.27g 4.03g	1.67g 4.83g 2.09g 3.21g 1.96g
				Kokku:	519g	785Kcal	33.06g	12.88g	32.33g	82.58g	13.76g
kolmapäev 04.02.2026	Lõunasöök	Koorene peedisupp Leib Ahjupannkook Marjalisand(suhkruvaba)	Punane peet, Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Paprika, Kalafilee (keskmiselt), Vesi, Või 80%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Toidukoor 20%, Sidrunhape, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline, Porrusibul Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Piim 2,5%, Riisijahu, Odrajahu, Nisujahu, Muna, Või 80%, Sool, Suhkur, Kaneel Marjalisandid (suhkruvabad)		249g 30g 150g 30g	201Kcal 63Kcal 296Kcal 35Kcal	9.2g 0.33g 6.88g 0.09g	4.16g 0.06g 3.48g 0.01g	13.65g 2.11g 9.67g 0.06g	14.48g 11.33g 47.51g 8.55g	2.75g 3.22g 2.59g 0g
				Kokku:	459g	595Kcal	16.5g	7.71g	25.49g	81.87g	8.56g
neljapäev 05.02.2026	Lõunasöök	Kana-köögiljarisoto Hiinakapsa-värskekurgi salat Leib Apelsini lõiked	Riis, Sibul, Porgand, Paprika, Kanakintsuliha nahata,kondita, Hernes (külmutatud), Aedoad-külmutatud, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Mais (konserveeritud) Hiinakapsas, Kurk, Till, Maitseained (keskmiselt), Suhkur, Sidrunhape, Sool, Oliivõli-extra virgin 100%, Lehtsalat		200g 80g 30g 50g	380Kcal 14Kcal 63Kcal 21Kcal	11.71g 0.28g 0.33g 0.05g	2.08g 0.06g 0.06g 0g	19.38g 1.06g 2.09g 0.55g	48.2g 1.56g 11.23g 4.23g	2.24g 0.72g 3.2g 0.85g

			Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Apelsin								
				Kokku:	360g	478Kcal	12.37g	2.2g	23.08g	65.22g	7.01g
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.82g	1.46g
				Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.82g	1.46g
reede 06.02.2026	Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp Leib Riisipuding Marjalisand(suhkruvaba)	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Sibul, Porrusibul, Paprika, Frikadellid, Toiduõli, Nuudlid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Vesi, Roheline sibul		250g	262Kcal	12.35g	3.79g	13.1g	23.14g	3.04g
			Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib		30g	64Kcal	0.33g	0.06g	2.12g	11.4g	3.24g
		Riis(pudru), Piim 2,5%, Vesi, Suhkur, Vaniljekastme pulber, Väi 80%, Pähtlid (keskmiselt), Vaniljesuhkur, Seemned (keskmiselt), Piim 2,5% (laktoosivaba), Riis Marjalisandid (suhkruvabad)		180g	365Kcal	4.75g	2.11g	5.8g	74.68g	0.06g	
					17g	20Kcal	0.05g	0.01g	0.03g	4.9g	0g
				Kokku:	477g	711Kcal	17.48g	5.97g	21.05g	114.12g	6.34g

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	Sinap 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