

Grupi Kool-ooide Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	F
esmaspäev 16.03.2026	Kool-ooide	Jogurt müsliiga	Keefir 2,5%, Jogurttilisand, Müsli, Pähtkliid (keskmiselt), Kaerahelbed, Seitsmeviljahelbed, Kakaopulber, Väi 80%, Suhkur, Sokolaad, Joogijogurt 2,5%	1	148g	226Kcal	6.5g	2.13g	7.32g	33.34g	16.91g	2.35g	0.44g	0g	0g	6.9g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	148g	226Kcal	6.5g	2.13g	7.32g	33.34g	16.91g	2.35g	0.44g	0g	0g	6.9g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 17.03.2026	Kool-ooide	Kartulivorm Paprika ribad	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Piim 2,5%, Muna, Juust (keskmise rasvasusega), Toiduõli, Till, Sool, Maitseained (keskmiselt), Porrusibul Paprika		198g 50g	284Kcal 13Kcal	14.28g 0.1g	6.88g 0g	17.94g 0.5g	19.95g 2.05g	2.27g 2g	1.88g 1.15g	0.8g 0g	2.5g 3.13g	0g 0g	0.62g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
				Kokku:	248g	297Kcal	14.38g	6.88g	18.44g	22g	4.27g	3.03g	0.81g	5.62g	0g	0.62g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 18.03.2026	Kool-ooide	Banaani-küpsisemaius pähtklitega	Banaan, Keefir 2,5%, Küpsis, Suhkur, Vaniljesuhkur, Pähtkliid (keskmiselt), Piparkoogid		181g	236Kcal	8.6g	3.58g	5.67g	33.44g	14.8g	1.05g	0.17g	0g	2.5g	3.13g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	181g	236Kcal	8.6g	3.58g	5.67g	33.44g	14.8g	1.05g	0.17g	0g	2.5g	3.13g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 19.03.2026	Kool-ooide	Ahjupannkook Marjalisand(suhkruvaba)	Piim 2,5%, Odrajahu, Nisujahu, Muna, Väi 80%, Sool, Suhkur, Kaneel, Kaerajahu Marjalisandid (suhkruvabad)	1	147g 31g	288Kcal 36Kcal	7.59g 0.09g	3.63g 0.01g	10.25g 0.06g	43.01g 8.84g	3.77g 7.69g	3.4g 0g	0.29g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 3.13g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
				Kokku:	178g	324Kcal	7.68g	3.64g	10.31g	51.86g	11.46g	3.4g	0.29g	0g	0g	0g	3.13g	0g	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	Pähtkliid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähtkliid 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