

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL
esmaspäev 16.03.2026	Lõunasöök	Ahjukala koorekastmes Kartulipuder Värskekapsa-õunasalat Leib Banaan	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Toidukoor 20%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi Kartul, Kooritud kartul vees, Piim 2,5%, Või 80%, Sool Valge peakapsas, Õun, Suhkur, Sidrunhape, Toiduõli, Seemned (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan	1	180g 180g 80g 30g 120g	252Kcal 175Kcal 61Kcal 64Kcal 109Kcal	16.89g 5.19g 3.08g 0.27g 0.24g	3.66g 3.42g 0.34g 0.03g 0.1g	15.87g 4.07g 1.54g 2.54g 1.44g	8.86g 26.81g 5.71g 11.8g 24.33g	3.14g 2.54g 5.11g 1.27g 21.7g	0.54g 2.28g 2.08g 2g 1.68g	0.96g 0.7g 0.01g 0.27g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.51g 0g 0.52g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	590g	661Kcal	25.67g	7.56g	25.46g	77.52g	33.76g	8.58g	1.94g	0g	1.03g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 17.03.2026	Lõunasöök	Kartuli-makaronisupp Leib Saiaavorm Piim magustoidule	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Kartul, Porgand, Sibul, Porrusibul, Toiduõli, Makaronid, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline, Paprika, Tomat, Makaronid(täistera) 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)	1	250g 30g 150g 30g	225Kcal 63Kcal 320Kcal 17Kcal	11.12g 0.27g 5.62g 0.77g	3.05g 0.03g 2.17g 0.56g	10.28g 2.52g 9.11g 0.98g	20.09g 11.71g 57.17g 1.57g	1.49g 1.26g 19.51g 1.57g	1.93g 1.98g 2.24g 0g	0.31g 0.27g 0.75g 0.03g	1.44g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.58g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	460g	625Kcal	17.79g	5.81g	22.89g	90.55g	23.83g	6.15g	1.37g	1.44g	0g	0g	0.58g	0g	0g
	Vitamiinipause	Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.82g	2.72g	1.46g	0.03g	0.65g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 18.03.2026	Lõunasöök	Pasta-lillkapsa-kanapada Kõrvitsasalat Leib Apelsini lõiked	Riisimakaron, Lillkapsas, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Kanakintsuliha nahata,kondita, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Või 80%, Sool, Vesi Kõrvits (marineeritud) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Apelsin	1	199g 80g 30g 50g	364Kcal 73Kcal 63Kcal 21Kcal	12.77g 0.08g 0.27g 0.05g	6.99g 0g 0.03g 0g	22.19g 0.56g 2.51g 0.55g	39.31g 17.58g 11.67g 4.26g	3.23g 0.8g 1.26g 4.11g	1.58g 0g 1.98g 0.85g	0.65g 0g 0.27g 0.01g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.46g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	359g	521Kcal	13.17g	7.02g	25.82g	72.82g	9.4g	4.41g	0.92g	0g	0.46g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 19.03.2026	Lõunasöök	Kana-nuudlisupp Leib Sepik Puuviljakissell Vahustatud vahukoor	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 Sepik, Sai (keskmiselt) Marjad (külmutatud), Pirn, Õun, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljehuhkur	1	250g 30g 30g 180g 30g	205Kcal 63Kcal 77Kcal 139Kcal 98Kcal	7.53g 0.27g 0.84g 0.23g 9.01g	1.33g 0.03g 0.09g 0.02g 6.05g	13.81g 2.51g 2.36g 0.73g 0.59g	19.67g 11.67g 14.52g 31.72g 3.55g	2.28g 1.26g 0g 8.3g 0.77g	1.44g 1.98g 0.81g 3.65g 0g	0.39g 0.27g 0.33g 0g 0.02g	0.97g 0g 0g 1.95g 0g	0g 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:	520g	582Kcal	17.89g	7.52g	20.01g	81.14g	12.61g	7.88g	1.02g	0.97g	1.95g	0g	0g	0g	0g
reede 20.03.2026	Lõunasöök	Maksakaste Keedetud kartulid Peedisalat Leib Meloni sektor	Maks (sea), Sibul, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Nisujahu, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Pasteet, Maksapasteet Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Punane peet, Suhkur, Sidrunhape Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Melon	1	179g 180g 80g 30g 50g	258Kcal 142Kcal 60Kcal 63Kcal 13Kcal	10.72g 0.19g 0.19g 0.27g 0.05g	4.47g 0g 0g 0.03g 0g	17.77g 3.68g 1.12g 2.51g 0.3g	22.09g 30.04g 12.23g 11.67g 2.76g	3.96g 1.16g 6.41g 1.26g 2.76g	1.02g 2.71g 2.36g 1.98g 0.35g	0.48g 6.33g 0.08g 0.27g 0.03g	0g 0g 0.52g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.43g	0.25g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	519g	536Kcal	11.42g	4.5g	25.39g	78.8g	15.56g	8.41g	7.2g	0.52g	0.43g	0.25g	0g	0g	0g
	Vitamiinipause	Õuna viilud	Õun		50g	24Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.25g	5.25g	1.3g	0g	0g	0.81g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	50g	24Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.25g	5.25g	1.3g	0g	0g	0.81g	0g	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	Väevelndioksiidid 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