

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 02.03.2026	Lõunasöök	Ühepajatoit Hapukurgi-õuna-sibulasalat koorekastmega Leib Marja smuuti	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Kaalikas, Porgand, Valge peakapsas, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Sibul, Porrusibul, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Kooritud kartul vees, Oad(konserveeritud), Kurk (konserveeritud), Õun, Sibul, Majonees 40,5%, Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Marjad (külmutatud), Keefir 2,5%, Piim 2,5%, Suhkur		200g 80g 30g 180g	159Kcal 76Kcal 63Kcal 119Kcal	5.68g 5.83g 0.33g 1.87g	2.18g 1.38g 0.06g 1.07g	9.47g 0.95g 2.1g 3.4g	15.82g 4.41g 11.28g 20.45g	3.54g 1.27g 3.21g 3.58g	0.08g 0.78g 0.44g 0.07g	1.3g 0g 0g 0g	0g 0.52g 0g 1.12g	0g 0.22g 0g 0.62g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0.23g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.62g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	490g	417Kcal	13.71g	4.69g	15.92g	51.97g	11.6g	1.37g	1.3g	1.63g	0.84g	0g	0g	0g	0.23g	0.62g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Õuna viilud	Õun		50g	25Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.29g	1.31g	0g	0g	0.79g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
teisipäev 03.03.2026	Lõunasöök	Kodune rassolnik Hapukoor Leib Õuna-mannavaht Piim magustoidule	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Porrusibul, Kurk (konserveeritud), Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Õun, Mahlakonsetraat(sv), Suhkur, Vesi, Manna, Mahl(kontsenteeritud) Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)		250g 10g 30g 180g 30g	226Kcal 21Kcal 63Kcal 233Kcal 17Kcal	10.55g 2g 0.33g 0.27g 0.78g	3.96g 1.54g 0.06g 0.09g 0.57g	14.88g 0.33g 2.1g 1.96g 0.99g	16.17g 0.38g 11.28g 53.96g 1.59g	3.59g 0g 3.21g 3.21g 0g	0.84g 0.01g 0.44g 0g 0.04g	0.44g 0g 0g 1.31g 0g	0g 0.25g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0.28g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.66g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	
				Kokku:	500g	560Kcal	13.92g	6.23g	20.27g	83.38g	10g	1.33g	0.44g	1.31g	0.25g	0g	0g	0g	0.28g	0.66g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Õuna viilud Porgandi rattad	Õun Porgand		50g 50g	24Kcal 16Kcal	0.05g 0.1g	0.03g 0g	0.1g 0.3g	5.25g 2.8g	1.3g 1.45g	0g 0.03g	0g 1.16g	1.43g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g	0g
kolmapäev 04.03.2026	Lõunasöök	Makaronid hakkliahaga Tomati-paprika kodujuustusalat Leib Banaan	Hakkliha (sea-veise), Makaronid, Makaronid(täistera), Sibul, Porrusibul, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Sool, Vesi Tomat, Paprika, Kodujuust 4%, Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Till, Kodujuust 2% Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan		200g 80g 30g 120g	427Kcal 33Kcal 63Kcal 109Kcal	19.1g 1.35g 0.33g 0.24g	5.56g 0.97g 0.06g 0.1g	15.32g 1.79g 2.1g 1.44g	46.9g 2.84g 11.28g 24.33g	3.29g 1.14g 3.21g 1.68g	0.7g 0.25g 0.44g 0g	0g 1.15g 0g 0.5g	0g 0.69g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0.57g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
				Kokku:	430g	632Kcal	21.02g	6.68g	20.65g	85.35g	9.32g	1.4g	1.15g	0.5g	0.69g	0g	0g	0g	0.57g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad Õuna viilud	Porgand Õun		50g 50g	16Kcal 24Kcal	0.1g 0.05g	0g 0.03g	0.3g 0.1g	2.8g 5.25g	1.45g 1.3g	0.03g 0g	0.66g 1.43g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g	0g
neljapäev 05.03.2026	Lõunasöök	Kana-klimbisupp Leib Jogurti-kakaokreem	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Porrusibul, Toiduõli, Kanakintsuliha nahata,kondita, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Nisujahu, Nisujahu (täistera), Muna, Till, Maitseroheline, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Keefir 2,5%, Vahukoor 35%, Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Kreeka jogurt(maitsestatamata 4%), Suhkur, Kakaopulber, Vaniljesuhkur		250g 30g 179g	222Kcal 63Kcal 222Kcal	6.2g 0.33g 10.79g	1.25g 0.06g 7.11g	14.75g 2.1g 5.83g	25.11g 11.28g 25.02g	3.42g 3.21g 0.68g	0.17g 0.44g 0.19g	0.45g 0g 0g	0g 0g 2.33g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0.66g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	
				Kokku:	459g	507Kcal	17.32g	8.41g	22.68g	61.41g	7.31g	0.8g	0.45g	0g	2.33g	0g	0g	0g	0g	0.66g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Paprika ribad	Paprika		50g	13Kcal	0.1g	0g	0.5g	2.05g	1.15g	0g	1.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
reede 06.03.2026	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 59Kcal 63Kcal 23Kcal	11.96g 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	13.12g 30.04g 12.1g 11.28g 4g	1.46g 2.71g 2.36g 3.21g 1.95g	2.34g 6.21g 0.08g 0.44g 0g	0.69g 0g 0.56g 0g 0.79g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0.69g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.62g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	
				Kokku:	520g	488Kcal	12.87g	2.41g	16.52g	70.53g	11.69g	9.07g	1.25g	0.79g	0g	0g	0g	0g	0.69g	0.62g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Paprika ribad	Paprika		51g	14Kcal	0.1g	0g	0.51g	2.08g	1.17g	0g	1.49g	0g	0g	0g	0g	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	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist	Sinep ja neist	Seller ja neist	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist	Maapähklid ja neist	Molluskid ja neist	Koorikloomad ja neist	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted