

Grupi Kool-oode Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained
esmaspäev 30.03.2026	Kool-oode	Riisimakaronivorm Paprika ribad	Riisimakaron, Porgand, Sink (sea, keedu), Toiduõli, Tomatipasta 20%, Piim 2,5%, Muna, Juust (keskmise rasvasusega), Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi Paprika		200g 50g	496Kcal 13Kcal	17.51g 0.1g	4.29g 0g	19.98g 0.5g	64.09g 2.05g	2.58g 2g	0.88g 1.15g
				Kokku:	250g	509Kcal	17.61g	4.29g	20.48g	66.14g	4.58g	2.03g
teisipäev 31.03.2026	Kool-oode	Banaani-küpsisemaius mustikate ja pähklitega	Banaan, Keefir 2,5%, Küpsis, Marjad (külmutatud), Suhkur, Vaniljесuhkur, PäHKlid (keskmiselt)		178g	214Kcal	8.62g	3.58g	5.74g	27.74g	15.35g	1.36g
				Kokku:	178g	214Kcal	8.62g	3.58g	5.74g	27.74g	15.35g	1.36g
kolmapäev 01.04.2026	Kool-oode	Kõrvitsapüreesupp Võileib vorstiga	Kõrvits, Kõrvitsakuubikud (külmutatud), Kõrvitsapüree, Kartul, Kooritud kartul vees, Lillkapsas, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Kikkerhernes (konserveeritud), Sibul, Oliivõli-extra virgin 100%, Vesi, Toorjuust (maitsestamata), Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Sool Leib (keskmiselt), Rukkileib, Sepik, Või 80%, Poolsuitsuvorst, Vorst keedu (keskmiselt)	1	150g 60g	79Kcal 184Kcal	3.92g 11.63g	0.58g 7.1g	2.17g 5.12g	7.44g 13.58g	1.86g 1.34g	2.9g 2.08g
				Kokku:	210g	263Kcal	15.54g	7.68g	7.29g	21.01g	3.2g	4.98g
neljapäev 02.04.2026	Kool-oode	Peedi-tatravorm hakklihaga	Tatratangud, Vesi, Punane peet, Hakkliha (sea-weise), Sibul, Oad(konserveeritud), Hapukoor 20%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline		200g	270Kcal	12.21g	5.89g	11.06g	27.22g	4.9g	3.41g
				Kokku:	200g	270Kcal	12.21g	5.89g	11.06g	27.22g	4.9g	3.41g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
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