

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Kool-õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudain
esmaspäev 30.03.2026	Lõunasöök	Hautatud kana aedviljadega Tomati- sibulasalat Leib Sepik Banaan Piim 2.5%/morss	Kanakintsuliha nahata,kondita, Porrusibul, Sibul, Porgand, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Valge peakapsas, Kartul, Kooritud kartul vees, Loorber, Vesi, Maitseroheline, Sidrun, Sool, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Tomat, Sibul, Porrusibul, Sool, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Tili Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Sepik, Sai (keskmiselt) Banaan Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba), Mahlakonsentraat (keskmiselt), Vesi	1	201g 80g 30g 30g 120g 180g	162Kcal 56Kcal 63Kcal 77Kcal 109Kcal 124Kcal	2.95g 4.34g 0.27g 0.84g 0.24g 3.47g	1.09g 0.67g 0.03g 0.09g 0.1g 2.43g	9.76g 0.77g 2.52g 2.37g 1.44g 4.42g	23.03g 2.95g 11.69g 14.53g 24.41g 18.88g	3.6g 2.88g 1.26g 0g 21.77g 18.88g	2.25g 1.28g 1.98g 0.81g 1.68g 0g
				Kokku:	641g	591Kcal	12.1g	4.41g	21.28g	95.49g	48.37g	8g
		Pirni sektorid	Pirn		50g	23Kcal	0.2g	0g	0.2g	4g	4g	1.95g
	Vitamiinipaus			Kokku:	50g	23Kcal	0.2g	0g	0.2g	4g	4g	1.95g
teisipäev 31.03.2026	Lõunasöök	Hakklihasupp Leib Leivavormiroog Piim magustoidule	Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Sibul, Porrusibul, Porgand, Kartul, Kooritud kartul vees, Tomatipasta 20%, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Aedoad-külmutatud, Paprika, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Kurk (konserveeritud), Maitseroheline, Oad(konserveeritud) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Leib (keskmiselt), Moos (vähendatud suhkruga), Moos (keskmiselt), Muna, Piim 2,5%, Suhkur, Või 80%, Pähtlid (keskmiselt) Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)	1 1	250g 30g 95g 49g	314Kcal 63Kcal 177Kcal 28Kcal	13.19g 0.27g 3.63g 1.26g	3.74g 0.03g 1.56g 0.88g	7.31g 2.52g 6.15g 1.61g	40.26g 11.7g 28.69g 2.52g	2.88g 1.26g 9.21g 2.52g	2.3g 1.98g 2.6g 0g
				Kokku:	424g	582Kcal	18.36g	6.21g	17.58g	83.17g	15.87g	6.88g
kolmapäev 01.04.2026	Lõunasöök	Paprika ja brokkoliga ahjukala koorekastmes Keedetud kartulid Porgandisalat seemnetega Leib Marja smuuti	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Paprika, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Piim 2,5%, Toidukoor 20%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Porgand, Suhkur, Sidrunhape, Seemned (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Marjad (külmutatud), Keefir 2,5%, Piim 2,5%, Suhkur, Taimne dessert, Kreeka jogurt(maitsestatata 4%)	1	180g 180g 80g 30g 180g	195Kcal 142Kcal 69Kcal 63Kcal 119Kcal	10.43g 0.19g 3.56g 0.27g 1.88g	1.8g 0g 0.34g 0.03g 1.08g	12.77g 3.68g 1.85g 2.52g 3.41g	12.07g 30.04g 6.03g 11.7g 20.43g	3.14g 1.16g 4.05g 1.26g 19.04g	0.72g 2.71g 2.61g 1.98g 3.58g
				Kokku:	650g	588Kcal	16.34g	3.25g	24.23g	80.28g	28.65g	11.61g
		Pirni sektorid	Pirn		50g	23Kcal	0.2g	0g	0.2g	4g	4g	1.95g
	Vitamiinipaus			Kokku:	50g	23Kcal	0.2g	0g	0.2g	4g	4g	1.95g
neljapäev 02.04.2026	Lõunasöök	Kana- klimbisupp Leib Kohupiima- kamavaht marjakreemiga	Kartul, Kooritud kartul vees, Porgand, Porrusibul, Toiduõli, Kanakintsuliha nahata,kondita, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Nisujahu, Nisujahu	1	250g 30g 180g 30g	224Kcal 63Kcal 273Kcal 32Kcal	6.24g 0.27g 15.96g 0.03g	1.25g 0.03g 9.64g 0g	14.82g 2.52g 14.54g 0.15g	25.34g 11.7g 16.01g 7.8g	1.85g 1.26g 10.77g 7.2g	3.45g 1.98g 3.81g 0g

		Moos (vähendatud suhkruga)	(täistera), Muna, Till, Maitseroheline, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Kohupiimakreem 7%, Kohupiim 1%, Kohupiim (laktoosivaba), Vahukoor 35%, Marjad (külmutatud), Kamajahu, Pähklid (keskmiselt) Moos (vähendatud suhkruga)									
				Kokku:	490g	592Kcal	22.5g	10.93g	32.03g	60.85g	21.08g	9.24g
	Vitamiinipaus	Värske kurgi rattad	Kurk		50g	5Kcal	0.05g	0g	0.3g	0.7g	0.7g	0.35g
				Kokku:	50g	5Kcal	0.05g	0g	0.3g	0.7g	0.7g	0.35g

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