

Eelmine nädal

Järgmine nädal

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	PL	LS	SL	LR
esmaspäev 09.03.2026	Lõunasöök	Hakklihasupp Leib Marjamannavaht 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 Mahlakonsetraat(sv), Mahlakonsentraat (keskmiselt), Marjad (külmutatud), Suhkur, Vesi, Manna, Mustsõstrapüree Piim 2,5%, Piim 2,5% (laktoosivaba)		250g 30g 179g 30g	313Kcal 64Kcal 216Kcal 17Kcal	13.05g 0.33g 0.43g 0.77g	3.74g 0.06g 0.03g 0.56g	7.36g 2.12g 2.8g 0.98g	40.5g 11.4g 47.71g 1.58g	2.85g 0.48g 21.28g 1.58g	2.3g 3.24g 4.89g 0g	0.37g 0.45g 0g 0.03g	1.94g 0g 0g 0g	0g 0g 0.63g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0.54g 0g 0g 0g	0g 0g 1.26g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
				Kokku:	489g	610Kcal	14.59g	4.39g	13.26g	101.19g	26.19g	10.44g	0.86g	1.94g	0.63g	0g	0g	0g	0g	0.54g	1.26g	0g	0g
teisipäev 10.03.2026	Lõunasöök	Hautatud kana hapukoorekastmes Keedetud kartulid Hiinakapsa- maisi- paprikasalat Leib Apelsini lõiked	Kanakintsuliha nahata,kondita, Toiduõli, Nisujahu, Piim 2,5%, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Hiinakapsas, Mais (konserveeritud), Paprika, Suhkur, Sool, Maitseained (keskmiselt), Oliivõli-extra virgin 100% Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Apelsin		180g 180g 80g 30g 50g	314Kcal 142Kcal 44Kcal 63Kcal 21Kcal	20.86g 0.19g 0.77g 0.33g 0.05g	3.55g 0g 0.13g 0.06g 0g	21.25g 3.68g 1.41g 2.1g 0.55g	10.07g 30.05g 7.39g 11.28g 4.25g	4.01g 1.16g 3.41g 0.48g 4.1g	0.32g 2.71g 1.12g 3.21g 0.85g	0.93g 6.15g 0.25g 0.44g 0.01g	0g 0g 0.98g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.44g	0.25g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.56g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	
				Kokku:	520g	584Kcal	22.2g	3.74g	28.99g	63.03g	13.16g	8.22g	7.78g	0.98g	0.44g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0.56g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	2.7g	1.45g	0.03g	0.62g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	2.7g	1.45g	0.03g	0.62g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 11.03.2026	Lõunasöök	Borð kapsa ja kartulitega Hapukoor Leib Küpsise- banaanimaius	Sealiha (keskmiselt), Vesi, Punane peet, Porgand, Sibul, Valge peakapsas, Kartul, Kooritud kartul vees, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Suhkur, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Hapukapsas		217g 10g 30g 181g	121Kcal 20Kcal 63Kcal 231Kcal	4.83g 1.96g 0.33g 7.16g	1.7g 1.51g 0.06g 3.52g	7.03g 0.32g 2.09g 5.1g	11.12g 0.37g 11.21g 36.21g	4.07g 0.37g 0.48g 17.35g	2.59g 0g 3.19g 0.85g	1.71g 0.01g 0.44g 0.18g	1.51g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.52g	0g 0.25g 0g 1.3g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0.27g 0g 0g 0.65g	0.54g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g

			Hapukoor 20%, Hapukoor(laktoosivaba) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Banaan, Keefir 2,5%, Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Küpsis, Suhkur, Vaniljесuhkur, Jogurtiisand																					
					Kokku:	438g	435Kcal	14.28g	6.79g	14.54g	58.9g	22.28g	6.63g	2.34g	1.51g	0.52g	1.54g	0g	0g	0g	0.27g	1.19g	0g	0g
neljapäev 12.03.2026	Lõunasöök	Böfstroogonov Keedetud kartulid Porgandi- melonisalat seemnetega Leib Pirni sektorid	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Hapukoor 20%, Toidukoor 20%, Piim 2,5%, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Sült Kooritud kartul vees, Kartul, Sool Porgand, Melon, Seemned (keskmiselt), Suhkur, Sidrunhape Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Pirn		180g 180g 80g 30g 50g	378Kcal 142Kcal 59Kcal 64Kcal 22Kcal	26.89g 0.19g 2.01g 0.33g 0.2g	11.91g 0g 0.19g 0.06g 0g	21.02g 3.68g 1.22g 2.12g 0.2g	11.91g 29.98g 8.07g 11.4g 3.98g	3.81g 1.16g 4.01g 0.48g 3.98g	2.1g 2.71g 1.86g 3.24g 1.94g	0.38g 6.28g 0.04g 0.45g 0g	0g 0g 0.45g 0g 0g	0g 0g 0.45g 0g 0.54g	0.25g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0.94g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.57g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g		
					Kokku:	520g	665Kcal	29.63g	12.16g	28.24g	65.34g	13.45g	11.85g	7.16g	0.45g	0.99g	0.25g	0g	0g	0g	0.94g	0.57g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Õuna viilud	Õun		50g	24Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.25g	5.25g	1.3g	0g	0g	1.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					Kokku:	50g	24Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.25g	5.25g	1.3g	0g	0g	1.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
reede 13.03.2026	Lõunasöök	Võrtsjärve kalasupp Leib Jogurti- marjakreem	Kalafilee (keskmiselt), Riis, Muna, Kartul, Porrusibul, Toiduõli, Porgand, Paprika, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Tomat, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Maitseroheline, Kooritud kartul vees Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Keefir 2,5%, Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Vahukoor 35%, Marjad (külmutatud), Suhkur, Joogijogurt 2,5% (laktoosivaba), Kreeka jogurt(maitsestatamata 4%)		250g 30g 180g	223Kcal 63Kcal 218Kcal	8.23g 0.33g 10.16g	2.63g 0.06g 6.63g	14.83g 2.09g 4.28g	21.34g 11.23g 26.43g	3.06g 0.48g 8.4g	2.28g 3.2g 1.91g	0.48g 0.44g 0.13g	1.58g 0g 0g	0g 0g 0.67g	0g 0g 2.34g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0.67g	0g 0g 0g	0g 0g 0g		
					Kokku:	460g	504Kcal	18.72g	9.32g	21.2g	59g	11.93g	7.38g	1.05g	1.58g	0.67g	2.34g	0g	0g	0g	0g	0.67g	0g	0g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
---	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	----