

Grupi Kool-oode Nädala menüü

|                         | Söögikord | Retsept                                   | Koostisained                                                                                                                                                                                          | Allergeenid | Kaal               | Energia                     | Rasvad                  | Küllastunud rasvhapped | Valgud                  | Süsivesikud              | Millest suhkur          | Kiudained             |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| esmaspäev<br>09.03.2026 | Kool-oode | Hautatud köögiviljad kikerhernestega      | Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Porgand, Sibul, Või 80%, Kooritud kartul vees, Valge peakapsas, Kaalikas, Kikkerhernes (konserveeritud), Sool, Maitseained (keskmiselt), Till, Vesi, Grillvorst |             | 199g               | 372Kcal                     | 11.99g                  | 1.71g                  | 9.23g                   | 55.43g                   | 1.94g                   | 2.52g                 |
|                         |           |                                           |                                                                                                                                                                                                       | Kokku:      | 199g               | 372Kcal                     | 11.99g                  | 1.71g                  | 9.23g                   | 55.43g                   | 1.94g                   | 2.52g                 |
| teisipäev<br>10.03.2026 | Kool-oode | Jogurt maisihelvestega                    | Keefir 2,5%, Maisihelbed, Piim 3,5, Jogurtilisand, Jogurt laktoosivaba                                                                                                                                |             | 150g               | 264Kcal                     | 2.46g                   | 1.29g                  | 5.75g                   | 53.67g                   | 23.7g                   | 2.18g                 |
|                         |           |                                           |                                                                                                                                                                                                       | Kokku:      | 150g               | 264Kcal                     | 2.46g                   | 1.29g                  | 5.75g                   | 53.67g                   | 23.7g                   | 2.18g                 |
| kolmapäev<br>11.03.2026 | Kool-oode | Riisinuudlid köögiviljadega Tomati sektor | Nuudlid, Toiduõli, Sool, Porgand, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Aedoad-külmutatud, Oad(konserveeritud), Vesi Tomat                                                                            |             | 197g<br>52g        | 474Kcal<br>12Kcal           | 5.05g<br>0.16g          | 0.56g<br>0.09g         | 10.28g<br>0.36g         | 96.2g<br>1.81g           | 1.39g<br>1.76g          | 1.41g<br>0.73g        |
|                         |           |                                           |                                                                                                                                                                                                       | Kokku:      | 249g               | 486Kcal                     | 5.21g                   | 0.65g                  | 10.64g                  | 98.01g                   | 3.16g                   | 2.13g                 |
| neljapäev<br>12.03.2026 | Kool-oode | Kohupiimavorm Marjad Õuna viilud          | Kohupiim 1%, Manna, Suhkur, Muna, Või 80%, Nisujahu, Rosinad, Kohupiimakreem 7%, Kohupiim (laktoosivaba) Marjad (külmutatud) Õun                                                                      |             | 180g<br>30g<br>50g | 300Kcal<br>16Kcal<br>24Kcal | 7.41g<br>0.09g<br>0.05g | 2.98g<br>0g<br>0.03g   | 24.83g<br>0.36g<br>0.1g | 33.26g<br>2.64g<br>5.25g | 0.15g<br>2.64g<br>5.25g | 0.38g<br>1.5g<br>1.3g |
|                         |           |                                           |                                                                                                                                                                                                       | Kokku:      | 260g               | 340Kcal                     | 7.55g                   | 3.01g                  | 25.29g                  | 41.15g                   | 8.04g                   | 3.18g                 |

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 |