

**Grupi Kool-ooide 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 11.05.2026	Kool-ooide	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	5.1g 0g	3.45g 4.17g	0g 0g	0.87g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	2.6g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
			Kokku:	250g	509Kcal	17.61g	4.29g	20.48g	66.14g	4.58g	2.03g	5.1g	7.61g	0g	0.87g	0g	0g	0g	0g	0g	2.6g	0g	0g
teisipäev 12.05.2026	Kool-ooide	Aedviljaomlett Pirmi sektorid	Muna, Piim 2,5%, Sool, Oliivõli-extra virgin 100%, Paprika, Porrusibul, Juust (keskmise rasvasusega), Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt) Pirm		150g 50g	159Kcal 23Kcal	10.62g 0.2g	3.87g 0g	11.71g 0.2g	3.48g 4g	3.46g 4g	1.08g 1.95g	0.54g 0g	3.54g 0g	4.17g 0g	0.83g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
			Kokku:	200g	182Kcal	10.82g	3.87g	11.91g	7.48g	7.46g	3.03g	0.54g	3.54g	4.17g	0.83g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 13.05.2026	Kool-ooide	Kõrvitsapüreesupp Võileib vorstiga	Kõrvits, Kõrvitsakuubikud (külmutatud), Kõrvitsapüree, Kartul, Kooritud kartul vees, Lillkapsas, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt), Kikkerhernes (konserveeritud), Sibul, Oliivõli-extra virgin 100%, Vesi, Toorjuust (maitsestatamata), 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	0.1g 0.63g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	2.25g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
			Kokku:	210g	263Kcal	15.54g	7.68g	7.29g	21.01g	3.2g	4.98g	0.73g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	2.25g	0g	0g
neljapäev 14.05.2026	Kool-ooide	Peedi-tatravorm hakklihaga	Tatratangud, Vesi, Punane peet, Hakkliha (sea-veise), Sibul, Oad(konserveeritud), Hapukoor 20%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline		200g	270Kcal	12.21g	5.89g	11.06g	27.22g	4.9g	3.41g	1.12g	5.89g	0g	1.47g	0g	0g	0g	3.68g	0g	0g	0g
			Kokku:	200g	270Kcal	12.21g	5.89g	11.06g	27.22g	4.9g	3.41g	1.12g	5.89g	0g	1.47g	0g	0g	0g	0g	3.68g	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 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	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted