

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 01.06.2026	Lõunasöök	Frikadellikaste Sõmer tatrapuder Hapukapsa- paprika- õunasalat seemnetega Leib Pirn	Frikadellid, Sibul, Paprika, Tomatipasta 20%, Nisujahu, Piim 2,5%, Toidukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt) Tatratangud, Või 80%, Vesi, Sool Hapukapsas, Õun, Paprika, Sool, Suhkur, Seemned (keskmiselt), Oliivõli-extra virgin 100% Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Pirn	1	180g	201Kcal	11.99g	2.35g	9.43g	13.13g	3.57g	1.46g	2.34g	0.69g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.69g	0g	0g	0g				
					180g	310Kcal	6.45g	3.46g	9.97g	50.58g	0.38g	4.85g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					80g	86Kcal	6.8g	0.86g	1.43g	3.74g	3.48g	1.85g	0.28g	1.25g	0.56g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.63g	0g	0g	0g
						30g	63Kcal	0.27g	0.03g	2.52g	11.7g	1.26g	1.98g	0.27g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
					120g	54Kcal	0.48g	0g	0.48g	9.57g	9.57g	4.67g	0g	0g	0.83g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
				Kokku:	590g	714Kcal	25.98g	6.7g	23.83g	88.73g	18.26g	14.81g	2.89g	1.94g	1.4g	0g	0g	0g	0g	0.69g	0.63g	0g	0g					
	Vitamiinipaus	Porgandi rattad	Porgand		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	2.7g	1.45g	0.03g	0.74g	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	0.74g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
teisipäev 02.06.2026	Lõunasöök	Makaroni- kanaliharoor tomatiga Porgandisalat seemnetega Leib Jogurti- kakaokreem	Kanakintsuliha nahata,kondita, Sibul, Toiduõli, Porgand, Tomat, Makaronid, Makaronid(täistera), Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Toidukoor 20%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Külmutatud juurviljasegu(keskmiselt) Porgand, Suhkur, Sidrunhape, Seemned (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Leib (seemne), Rukkileib Keefir 2,5%, Vahukoor 35%, Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Kreeka jogurt(maitsestatamata 4%), Suhkur, Kakaopulber, Vaniljesuhkur	1	200g	458Kcal	12.48g	3.97g	25.01g	58.5g	5.67g	5.83g	0.95g	1.08g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					80g	68Kcal	3.52g	0.34g	1.84g	6.01g	4.06g	2.61g	0.05g	0.49g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.61g	0g	0g	0g	
					30g	63Kcal	0.27g	0.03g	2.52g	11.7g	1.26g	1.98g	0.27g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					150g	185Kcal	9.03g	5.95g	4.88g	20.86g	5.65g	0.55g	0.16g	0g	0g	2.38g	0g	0g	0g	0g	0.68g	0g	0g	0g				
				Kokku:	460g	774Kcal	25.31g	10.29g	34.24g	97.06g	16.63g	10.97g	1.42g	1.57g	0g	2.38g	0g	0g	0g	0g	0g	1.29g	0g	0g				
kolmapäev 03.06.2026	Lõunasöök	Pasta- kalasupp Leib Marjakissell Kohupiimavaht	Kalafilee (keskmiselt), Porrusibul, Sibul, Riisimakaron, Kartul, Kooritud kartul vees, Paprika, Porgand, Tomat, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Vesi, Maitseained	1	250g	196Kcal	7.48g	3.59g	16.38g	15.27g	2.87g	1.09g	0.3g	1.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					30g	63Kcal	0.27g	0.03g	2.52g	11.7g	1.26g	1.98g	0.27g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
					150g	143Kcal	0.14g	0g	0.76g	33.66g	11.54g	2.25g	0g	0g	0.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	1.5g	0g	0g	0g
					150g	224Kcal	12.08g	8.38g	15.02g	13.91g	7.92g	0g	0.11g	0g	0.75g	0g	0g	0.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.75g	0g	0g	0g

