

Grupi Kool-ode 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	Kool-ode	Rabarberi plaadikook Morss	Nisujahu, Toiduõli, Muna, Pärm, Sool, Suhkur, Kardemon, Vesi, Rabarber, Marjad (külmutatud), Kaneel, Või 80%, Küpsetuspulber, Kaerajahu Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Mahlakonsentraat(sv)	1	181g 179g	503Kcal 57Kcal	9.14g 0g	2.85g 0g	11.76g 0.01g	89.56g 14.14g	5.34g 14.14g	7.83g 0g	0.79g 0g	0g 0g	3.45g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	3.45g 0g	0g 0g
			Kokku:	360g	560Kcal	9.14g	2.85g	11.77g	103.7g	19.48g	7.83g	0.79g	0g	3.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	6.9g
teisipäev 02.06.2026	Kool-ode	Omlett Paprika ribad	Muna, Piim 2,5%, Sool, Oliivõli-extra virgin 100% Paprika		150g 50g	181Kcal 13Kcal	12.63g 0.1g	3.78g 0g	13.7g 0.5g	3.08g 2.05g	3.08g 2g	0g 1.15g	0.56g 0g	0g 4.55g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
			Kokku:	200g	194Kcal	12.73g	3.78g	14.2g	5.13g	5.08g	1.15g	0.56g	4.55g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 03.06.2026	Kool-ode	Kana-köögiviljarisoto Pirmi sektorid	Riis, Sibul, Porgand, Paprika, Kanakintsuliha nahata,kondita, Hernes (külmutatud), Aedoad-külmutatud, Külmutatud juurvijasegu(keskmiselt), Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sool, Oad(konserveeritud) Pirm		200g 50g	406Kcal 23Kcal	14.33g 0.2g	2.47g 0g	19.68g 0.2g	48.43g 4g	1.6g 4g	2.24g 1.95g	1.2g 0g	34.78g 0g	0g 5g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
			Kokku:	250g	429Kcal	14.53g	2.47g	19.88g	52.43g	5.6g	4.19g	1.2g	34.78g	5g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 04.06.2026	Kool-ode	Kohupiima-õunakreem Marjad	Kohupiimakreem 7%, Jogurt 2,2% (maitsestatamata), Õun, Suhkur, Kaneel, Kohupiim (laktoosivaba), Vahukoore 35% Marjad (külmutatud)		179g 30g	162Kcal 16Kcal	6.2g 0.09g	4.31g 0g	9.66g 0.36g	16.22g 2.64g	12.22g 2.64g	1.5g 1.5g	0.12g 0g	0g 0g	3.2g 6g	6g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	4g 0g	0g 0g	0g 0g
			Kokku:	209g	178Kcal	6.29g	4.31g	10.02g	18.86g	14.86g	3g	0.12g	0g	9.2g	6g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	4g	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