

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
teisipäev 02.09.2025	Lõunasöök	Hapukapsaborš Hapukoor Kohupiimavaht. Maasika toormoos Sepik Leib	Hapukapsas, Punane peet, Supikont värske, Kartul, Porgand, Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Suhkur, Puljong keskmiselt, Sealiha - kondita,keskmiselt, Äädikas, Veiseliha (keskmiselt) Hapukoor 20% Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35%, Hapukoor 20%, Vaniljesuhkur, Toorjuust Maasikad-külm., Suhkur Sepik Leib (keskmiselt)	2	300g 10g 100g 30g 30g 30g	341Kcal 21Kcal 122Kcal 66Kcal 68Kcal 65Kcal	16.91g 2g 9.98g 0g 0.45g 0.39g	0g 1.3g 6.07g 0g 0g 0.06g	11.2g 0.28g 3.92g 0g 2.37g 1.59g	35.9g 0.36g 4g 16.53g 13.5g 12.63g	0g 0g 0g 0g 0g 2.46g
				Kokku:	500g	683Kcal	29.73g	7.43g	19.36g	82.92g	2.46g
kolmapäev 03.09.2025	Lõunasöök	Pikkpoiss Tatrapuder Bešamellkaste Hiinakapsa-paprika salat Leib Aurutatud aedviljad Õun	Hakkliha (sea-veise), Sibul, Muna, Sool, Riivsai, Ürdid, Maitseained (keskmiselt) Vesi, Tatratangud, Sool, Või 82 Või 82, Jahu, Piim 2,5%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Hiinakapsas, Sool, Ürdid, Paprika värske Leib (keskmiselt) Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Sool, Või 82 Õun	1	150g 200g 50g 50g 30g 200g 100g	314Kcal 407Kcal 68Kcal 14Kcal 65Kcal 95Kcal 58Kcal	18.11g 7.24g 4.51g 0.07g 0.39g 1g 0.17g	0g 0.6g 0.01g 0g 0.06g 0g 0g	23.92g 13.11g 1.84g 0.33g 1.59g 4.8g 0.26g	13.94g 69.33g 4.78g 3.12g 12.63g 16.61g 13.81g	0g 5.9g 0.22g 0g 2.46g 0g 0g
				Kokku:	780g	1021Kcal	31.49g	0.67g	45.85g	134.22g	8.58g
neljapäev 04.09.2025	Lõunasöök	Kalassupp. Hapukoor Pannkook Aedmarjamoos Piim 2.5% Leib	Kartul, Sibul, Muna, Porgand, Sool, Kalapuljong keskmiselt, Kalafilee (keskmiselt), Ürdid, Lõhefilee nahata Hapukoor 20% Pannkook Aedmarjamoos Piim 2,5% Leib (keskmiselt)		300g 10g 100g 30g 200g 30g	310Kcal 21Kcal 223Kcal 50Kcal 111Kcal 65Kcal	14.58g 2g 7g 0g 5g 0.39g	0g 1.3g 0.6g 0g 0g 0.06g	28.99g 0.28g 6g 0.15g 6.8g 1.59g	15.66g 0.36g 34g 12.33g 9.6g 12.63g	0g 0g 0g 0g 0g 2.46g
				Kokku:	670g	780Kcal	28.97g	1.96g	43.81g	84.58g	2.46g
reede 05.09.2025	Lõunasöök	Kana magushapus kastmes Keedetud riis Kodujuust Kurgisalat Piim 2.5% Leib Sepik Banaan	Toiduõli, Sool, Sibul, Porgand, Vesi, Broilerikints, Konservananass, Ketšup, Tomat, Ananassi kompott Riis, Vesi, Toiduõli Kodujuust 4%, Kodujuust 2% Kurk Piim 2,5% Leib (keskmiselt) Sepik Banaan		150g 200g 50g 50g 200g 30g 30g 100g	173Kcal 349Kcal 49Kcal 7Kcal 111Kcal 65Kcal 68Kcal 96Kcal	9.5g 0.7g 2g 0.05g 5g 0.39g 0.45g 0.3g	0g 0.2g 0g 0g 0g 0.06g 0g 0.1g	5.04g 6.7g 6.16g 0.35g 6.8g 1.59g 2.37g 0.26g	16.71g 78.93g 1.55g 1.25g 9.6g 12.63g 13.5g 23.09g	0g 0g 0g 0g 0g 2.46g 0g 0g
				Kokku:	810g	918Kcal	18.39g	0.36g	29.27g	157.26g	2.46g

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print