

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.09.2025	Lõunasöök	Kana-aedviljapasta. Kurgi-tomati salat Leib Sepik Apelsin	Makaronid, Broilerikints, Porgand, Hernes (külmutatud), Kõõgikreem 25%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Vesi, Sool, Maitseained (keskmiselt), Ürdid Sool, Ürdid, Tomat, Kurk Leib (keskmiselt) Sepik Apelsin	2	300g 70g 30g 30g 100g	526Kcal 11Kcal 65Kcal 68Kcal 49Kcal	12.82g 0.14g 0.39g 0.45g 0.2g	2.7g 0.01g 0.06g 0g 0g	20.25g 0.44g 1.59g 2.37g 0.8g	82.3g 2.09g 12.63g 13.5g 11.01g	0g 0g 2.46g 0g 0g
					Kokku: 530g	719Kcal	14g	2.77g	25.45g	121.53g	2.46g
	Vitamiinipaus	Porgand	Porgand		28g	12Kcal	0.07g	0g	0.16g	2.7g	0g
				Kokku:	28g	12Kcal	0.07g	0g	0.16g	2.7g	0g
teisipäev 30.09.2025	Lõunasöök	Frikadellisupp. Leib Piim 2.5% Vesi Banaani-kohupiimavaht Küpsis	Frikadellid, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Ürdid, Sool, Puljong keskmiselt, Vesi, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Piim 2,5% Vesi Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35%, Banaan Küpsis	2 2 1, 2, 3	300g 30g 200g 200g 100g 50g	380Kcal 65Kcal 111Kcal 0Kcal 138Kcal 224Kcal	25.51g 0.39g 5g 0g 8.81g 9.05g	0g 0.06g 0g 0g 5.71g 0g	21.83g 1.59g 6.8g 0g 6.31g 3.86g	15.77g 12.63g 9.6g 0g 8.49g 31.66g	0g 2.46g 0g 0g 0g 0g
					Kokku: 880g	918Kcal	48.76g	5.77g	40.39g	78.15g	2.46g
	Vitamiinipaus	Pirn	Pirn		47g	14Kcal	0.04g	0.01g	0.13g	3.31g	0g
				Kokku:	47g	14Kcal	0.04g	0.01g	0.13g	3.31g	0g
kolmapäev 01.10.2025	Lõunasöök	Kartulipüree Kanašnitsel wik Bešamelikaste Paprika-jääsalat. Leib Melon Sepik Piim 2.5% Maitsevesi	Piim 2,5%, Või 82, Kartul Kanašnitsel wik Või 82, Jahu, Piim 2,5%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Paprika värsked, Toiduõli, Sool, Ürdid, Jääsalat Leib (keskmiselt) Melon Sepik Piim 2,5% Vesi, Jõhvikad, Sidrun, Apelsin, Maasikad-külm., Marjad (külmutatud)	2 2, 1 2	200g 100g 50g 70g 30g 100g 30g 200g 200g	196Kcal 176Kcal 92Kcal 51Kcal 65Kcal 35Kcal 68Kcal 111Kcal 14Kcal	7.21g 7.1g 6.89g 3.69g 0.39g 0.1g 0.45g 5g 0.03g	0g 0.9g 0.01g 0.03g 0.06g 0g 0g 0g 0g	4.5g 13g 1.42g 1.36g 1.59g 0.7g 2.37g 6.8g 0.22g	28.31g 15g 5.88g 3.05g 12.63g 7.7g 13.5g 9.6g 3.18g	0g 0g 0.33g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g
					Kokku: 980g	808Kcal	30.86g	1g	31.96g	98.85g	2.79g
	Vitamiinipaus	Kurk	Kurk		35g	5Kcal	0.04g	0g	0.25g	0.88g	0g
				Kokku:	35g	5Kcal	0.04g	0g	0.25g	0.88g	0g
neljapäev 02.10.2025	Lõunasöök	Värsked kapsaborš veiseliha. Hapukoor Leib Sepik Piim 2.5% Maitsevesi Kakaokissell Maasika toormoos	Kapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Punane peet, Tomatipasta 20%, Puljong keskmiselt, Sool, Suhkur, Vesi, Veiseliha (keskmiselt), Supikont värsked Hapukoor 20% Leib (keskmiselt) Sepik Piim 2,5% Vesi, Jõhvikad, Sidrun, Apelsin, Maasikad-külm., Marjad (külmutatud) Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Maasikad-külm., Suhkur	2 2	300g 10g 30g 30g 200g 200g 150g 30g	278Kcal 21Kcal 65Kcal 68Kcal 111Kcal 14Kcal 178Kcal 66Kcal	16.79g 2g 0.39g 0.45g 5g 0.03g 2.36g 0g	0g 1.3g 0.06g 0g 0g 0g 0g 0g	15.45g 0.28g 1.59g 2.37g 6.8g 0.22g 3.13g 0g	16.2g 0.36g 12.63g 13.5g 9.6g 3.18g 36.19g 16.61g	0.06g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g 0g
					Kokku: 950g	801Kcal	27.02g	1.36g	29.84g	108.27g	2.52g
	Vitamiinipaus	Paprika värsked	Paprika värsked		35g	13Kcal	0.18g	0.04g	0.46g	2.33g	0g
				Kokku:	35g	13Kcal	0.18g	0.04g	0.46g	2.33g	0g
reede 03.10.2025	Lõunasöök	Aasiapärane kalakarri Riis keedetud Porgandisalat seemnetega Piim 2.5% Vesi Leib Sepik Nektariin	Lõhefilee nahata, Juurvili jasegu (külmutatud, keskmiselt), Kookospiim, Piim 2,5%, Vahukoor 35%, Ürdid, Vesi, Kõõgikreem 25%, Kalafilee (keskmiselt), Sool Riis, Sool, Vesi, Toiduõli, Või 82 Porgand, Seemned (keskmiselt) Piim 2,5% Vesi Leib (keskmiselt) Sepik Nektariin	2 2	145g 200g 70g 200g 200g 30g 30g 100g	117Kcal 438Kcal 77Kcal 111Kcal 0Kcal 65Kcal 68Kcal 55Kcal	7.27g 12.85g 5.03g 5g 0g 0.39g 0.45g 0.5g	3.75g 0.19g 0g 0g 0g 0.06g 0g 0g	8.72g 6.93g 1.34g 6.8g 0g 1.59g 2.37g 0.9g	4.07g 73.7g 6.46g 9.6g 0g 12.63g 13.5g 11.8g	0g 0g 0g 0g 0g 2.46g 0g 0g
					Kokku: 975g	931Kcal	31.49g	4g	28.65g	131.76g	2.46g
	Vitamiinipaus	Lillkapsas.	Lillkapsas		35g	11Kcal	0.14g	0g	0.88g	1.45g	0g
				Kokku:	35g	11Kcal	0.14g	0g	0.88g	1.45g	0g

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