

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 13.10.2025	Lõunasöök	Ahjulõhe Riis keedetud Sidrunikaste Jääkapsa-ürdisalat Leib Sepik Apelsin Piim 2.5% Keefir Vesi	Lõhefilee nahata, Sool, Ürdid, Sidrunihape Riis, Sool, Vesi, Toiduõli, Või 82 Jahu, Vesi, Või 82, Köögikreem 25%, Puljong keskmiselt, Sool, Sidrun (kaunviljadest) Leib (keskmiselt) Sepik Apelsin Piim 2,5% Keefir 2,5% Vesi	1, 2 2 2	94g 200g 50g 70g 30g 30g 100g 70g 60g 200g	374Kcal 438Kcal 84Kcal 39Kcal 65Kcal 68Kcal 49Kcal 39Kcal 32Kcal 0Kcal	28.77g 12.85g 6.54g 1.26g 0.39g 0.45g 0.2g 1.75g 1.5g 0g	0g 0.19g 2.01g 0g 0.06g 0g 0g 0g 0g 0g	23.02g 6.93g 0.96g 2g 1.59g 2.37g 0.8g 2.38g 2.04g 0g	5.76g 73.7g 5.24g 4.87g 12.63g 13.5g 11.01g 3.36g 2.58g 0g	0g 0g 0.35g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	904g	1188Kcal	53.71g	2.26g	42.09g	132.65g	2.81g
		Vitamiinipaus	Kapsas		35g	23Kcal	0g	0g	5.29g	0.35g	0g
				Kokku:	35g	23Kcal	0g	0g	5.29g	0.35g	0g
teisipäev 14.10.2025	Lõunasöök	Koorene kanasupp Mahlatarretis Vahukoor Leib Sepik Vesi Piim 2.5% Keefir	Kartul, Broilerikints, Sibul, Porgand, Puljong keskmiselt, Vesi, Vahukoor 35%, Sool, Ürdid, Juurvilijasegu (külmutatud, keskmiselt) Zelatiin, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Vesi Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur Leib (keskmiselt) Sepik Vesi Piim 2,5% Keefir 2,5%	2 2	300g 100g 25g 31g 13g 200g 70g 30g	226Kcal 38Kcal 86Kcal 67Kcal 30Kcal 0Kcal 39Kcal 16Kcal	14.51g 0g 8.08g 0.4g 0.2g 0g 1.75g 0.75g	4.05g 0g 5.31g 0.06g 0g 0g 0g 0g	8.16g 0.03g 0.58g 1.63g 1.04g 0g 2.38g 1.02g	15.79g 9.51g 2.69g 12.95g 5.94g 0g 3.36g 1.29g	0g 0g 0g 2.52g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	769g	502Kcal	25.69g	9.42g	14.84g	51.53g	2.52g
		Vitamiinipaus	Porgand		100g	43Kcal	0.24g	0g	0.55g	9.58g	0g
				Kokku:	100g	43Kcal	0.24g	0g	0.55g	9.58g	0g
kolmapäev 15.10.2025	Lõunasöök	Lihakaste Keedetud kartul Tomatisalat ürdega Leib Sepik Vesi Maitsevesi Õun	Sibul, Sool, Vesi, Sealiha -kondita, keskmiselt, Jahu, Puljong keskmiselt, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Kartul, Sool Tomat, Sool, Ürdid, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Sepik Vesi Vesi, Jõhvikad, Sidrun, Apelsin, Maasikad-külm., Marjad (külmutatud) Õun	1	150g 200g 70g 30g 10g 200g 190g 100g	248Kcal 151Kcal 16Kcal 65Kcal 22Kcal 0Kcal 10Kcal 58Kcal	16.74g 0.2g 0.52g 0.39g 0.15g 0g 0.02g 0.17g	0.02g 0g 0.03g 0.06g 0g 0g 0g 0g	7.25g 3.18g 0.38g 1.59g 0.78g 0g 0.05g 0.26g	17g 34.03g 2.39g 12.63g 4.46g 0g 2.44g 13.81g	0.41g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	950g	570Kcal	18.19g	0.11g	13.49g	86.76g	2.87g
		Vitamiinipaus	Kurk		35g	5Kcal	0.04g	0g	0.25g	0.88g	0g
				Kokku:	35g	5Kcal	0.04g	0g	0.25g	0.88g	0g
neljapäev 16.10.2025	Lõunasöök	Hapukapsasupp Hapukoor Leib Sepik Vesi Piim 2.5% Jäätis Väike Tom	Supikont värske, Hapukapsas, Sibul, Odrakruup, Sool, Porgand, Toiduõli, Puljong keskmiselt, Sealiha -kondita, keskmiselt Hapukoor 20% Leib (keskmiselt) Sepik Vesi Piim 2,5% Jäätis Väike Tom	2 2, 7, 8	300g 10g 30g 30g 200g 70g 77g	378Kcal 21Kcal 65Kcal 68Kcal 0Kcal 39Kcal 255Kcal	28.07g 2g 0.39g 0.45g 0g 1.75g 19.23g	0g 1.3g 0.06g 0g 0g 0g 10.77g	13.43g 0.28g 1.59g 2.37g 0g 2.38g 2g	17.96g 0.36g 12.63g 13.5g 0g 3.36g 18.46g	0g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	717g	826Kcal	51.89g	12.13g	22.05g	66.27g	2.46g
		Vitamiinipaus	Paprika värske		35g	13Kcal	0.18g	0.04g	0.46g	2.33g	0g
				Kokku:	35g	13Kcal	0.18g	0.04g	0.46g	2.33g	0g
reede 17.10.2025	Lõunasöök	Hakklihakaste. Keedetud makaronid Tatrapuder Kapsa-porgandisalat Leib Sepik Pirm Piim 2.5%	Jahu, Sibul, Sool, Toiduõli, Hapukoor 20%, Vesi, Hakkliha (sea-veise) Makaronid, Sool, Vesi, Toiduõli, Või 82 Vesi, Tatratangud, Sool, Või 82 Kapsas, Porgand, Hiinakapsas, Sool, Toiduõli, Ürdid Leib (keskmiselt) Sepik Pirm Piim 2,5%	1 2	150g 200g 110g 70g 30g 10g 100g 70g	243Kcal 272Kcal 112Kcal 42Kcal 65Kcal 22Kcal 30Kcal 39Kcal	18.62g 4.13g 1.24g 0.11g 0.39g 0.15g 0.08g 1.75g	1.02g 0.21g 0.18g 0g 0.06g 0g 0.02g 0g	11.45g 7.56g 3.77g 8.61g 1.59g 0.78g 0.27g 2.38g	7.14g 51.09g 20.53g 1.75g 12.63g 4.46g 7.04g 3.36g	0.49g 0g 1.75g 0g 2.46g 0g 0g 0g
				Kokku:	740g	825Kcal	26.47g	1.49g	36.41g	108g	4.7g
		Vitamiinipaus	Lillkapsas.		100g	30Kcal	0.4g	0g	2.5g	4.1g	0g
				Kokku:	100g	30Kcal	0.4g	0g	2.5g	4.1g	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