

Grupi Kool Nädala menüü												
	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 27.10.2025	Lõunasöök	Koorene köögivilja-lihakaste Keedetud kartul Jäähapsa-ürdisalat Leib Vesi Piim 2.5% Sepik Banaan	Vahukoor 35%, Jahu, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Sool, Puljong keskmiselt, Sealiha - kondita,keskmiselt, Kõõgikreem 25%, Vesi, Toiduõli, Piim 2,5%, Sibul Kartul, Sool Jääsalat, Ürdid, Toiduõli, Sool, Idud (kaunviljadest) Leib (keskmiselt) Vesi Piim 2,5% Sepik Banaan	2, 1 2	150g 200g 70g 30g 200g 200g 30g 100g	188Kcal 151Kcal 39Kcal 65Kcal 0Kcal 111Kcal 68Kcal 96Kcal	8.01g 0.2g 1.27g 0.39g 0g 5g 0.45g 0.3g	0.56g 0g 0g 0.06g 0g 0g 0g 0.1g	7.32g 3.18g 2g 1.59g 0g 6.8g 2.37g 0.26g	21.43g 34.02g 4.88g 12.63g 0g 9.6g 13.5g 23.1g	0.4g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g	
		Kokku:	980g		718Kcal	15.62g	0.72g	23.52g	119.16g	2.86g		
	Vitamiinipaus	Porgand	Porgand		Kokku:	19g	8Kcal	0.05g	0g	0.1g	1.8g	0g
teisipäev 28.10.2025	Lõunasöök	Hapukapsaborš Hapukoor Leib Sepik Kohupiimavaht. Maasika toormoos Vesi Piim 2.5%	Hapukapsas, Punane peet, Supikont värske, Kartul, Porgand, Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Puljong keskmiselt, Sealiha - kondita,keskmiselt, Äädikas, Veiseliha (keskmiselt) Hapukoor 20% Leib (keskmiselt) Sepik Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35%, Vaniljesuhkur, Suhkur Maasikad-külm., Suhkur Vesi Piim 2,5%	2 2	300g 10g 30g 30g 166g 30g 200g 200g	294Kcal 21Kcal 65Kcal 68Kcal 230Kcal 66Kcal 0Kcal 111Kcal	16.89g 2g 0.39g 0.45g 15.05g 0g 0g 5g	0g 1.3g 0.06g 0g 9.77g 0g 0g 0g	11.45g 0.28g 1.59g 2.37g 14.47g 0g 0g 6.8g	23.95g 0.36g 12.63g 13.5g 9.06g 16.43g 0g 9.6g	0.24g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g 0g	
		Kokku:	966g		855Kcal	39.78g	11.13g	36.96g	85.53g	2.7g		
	Vitamiinipaus	Paprika värske	Paprika värske		Kokku:	35g	13Kcal	0.18g	0.04g	0.46g	2.33g	0g
kolmapäev 29.10.2025	Lõunasöök	Pikkpoiss Tatrapuder Hapukoorekaste Hiinakapsa-paprika salat Leib Sepik Õun Piim 2.5% Vesi	Hakkliha (sea-veise), Sibul, Muna, Sool, Riivsai, Ürdid, Maitseained (keskmiselt) Vesi, Tatratangud, Sool, Või 82 Jahu, Hapukoor 20%, Piim 2,5%, Toiduõli, Sool, Vesi, Maitseained (keskmiselt) Hiinakapsas, Sool, Ürdid, Paprika värske Leib (keskmiselt) Sepik Õun Piim 2,5% Vesi	3, 1 2, 1 2	150g 200g 50g 70g 30g 30g 100g 200g 200g	314Kcal 406Kcal 65Kcal 20Kcal 65Kcal 68Kcal 58Kcal 111Kcal 0Kcal	18.1g 7.23g 4.91g 0.1g 0.39g 0.45g 0.17g 5g 0g	0g 0.6g 1.31g 0.01g 0.06g 0g 0g 0g 0g	23.91g 13.1g 0.8g 0.47g 1.59g 2.37g 0.26g 6.8g 0g	13.98g 69.27g 4.38g 4.36g 12.63g 13.5g 13.81g 9.6g 0g	0g 5.9g 0.26g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g	
		Kokku:	1030g		1107Kcal	36.35g	1.98g	49.3g	141.53g	8.62g		
	Vitamiinipaus	Kapsas	Kapsas		Kokku:	35g	23Kcal	0g	0g	5.29g	0.35g	0g
neljapäev 30.10.2025	Lõunasöök	Kreemine lõhesupp Leib Sepik Pannkook Piim 2.5%	Kartul, Sibul, Lõhefilee nahata, Porgand, Toiduõli, Sool, Vahukoor 35%, Kalapuljong keskmiselt Leib (keskmiselt) Sepik Pannkook Piim 2,5%	2	300g 30g 30g 150g 200g	484Kcal 65Kcal 68Kcal 335Kcal 111Kcal	34.02g 0.39g 0.45g 10.5g 5g	7.68g 0.06g 0g 0.9g 0g	20.53g 1.59g 2.37g 9g 6.8g	23.85g 12.63g 13.5g 51g 9.6g	0g 2.46g 0g 0g 0g	
	Vitamiinipaus	Kurk	Kurk		Kokku:	710g	1063Kcal	50.36g	8.64g	40.29g	110.58g	2.46g
reede 31.10.2025	Lõunasöök	Kana magushapus kastmes Riis keedetud Kurgisalat Kodujuust Piim 2.5% Vesi Leib Sepik Mandariin	Toiduõli, Sool, Sibul, Porgand, Vesi, Broilerikints, Konservananass, Ketšup, Tomat Riis, Sool, Vesi, Toiduõli, Või 82 Kurk Kodujuust 2% Piim 2,5% Vesi Leib (keskmiselt) Sepik Mandariin	2	150g 200g 70g 40g 200g 200g 30g 30g 100g	173Kcal 438Kcal 10Kcal 37Kcal 111Kcal 0Kcal 65Kcal 68Kcal 45Kcal	9.49g 12.89g 0.07g 0.8g 5g 0g 0.39g 0.45g 0.2g	0g 0.19g 0g 0g 0g 0g 0.06g 0g 0g	5.05g 6.93g 0.49g 6.42g 6.8g 0g 1.59g 2.37g 0.6g	16.72g 73.68g 1.75g 1.04g 9.6g 0g 12.63g 13.5g 10.2g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 2.46g 0g 0g	
		Kokku:	1020g		947Kcal	29.29g	0.25g	30.25g	139.12g	2.46g		
	Vitamiinipaus	Kirsstomat	Kirsstomat		Kokku:	35g	21Kcal	0g	0g	1.76g	3.53g	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