

Grupi Kool Nädala menüü													
	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained		
esmaspäev 17.11.2025	Lõunasöök	Kooli guljašš Keedetud kartul Lihtne porgandisalat Leib Vesi Piim 2.5% Sepik Banaan	Sealiha -kondita,keskmiselt, Porgand, Sibul, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Jahu, Vesi, Vahukoor 35%, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Piim 2,5%, Hapukoor 20% Kartul, Sool Porgand, Suhkur, Sool, Sidrunihape Leib (keskmiselt) Vesi Piim 2,5% Sepik Banaan	2, 1 2	150g 200g 70g 30g 200g 200g 30g 100g	152Kcal 151Kcal 30Kcal 65Kcal 0Kcal 111Kcal 68Kcal 96Kcal	7.68g 0.2g 0.17g 0.39g 0g 5g 0.45g 0.3g	1.75g 0g 0g 0.06g 0g 0g 0g 0.1g	4.44g 3.18g 0.39g 1.59g 0g 6.8g 2.37g 0.26g	15.99g 34.03g 6.71g 12.63g 0g 9.6g 13.5g 23.11g	0.45g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g		
			Kokku:		980g	673Kcal	14.19g	1.91g	19.03g	115.57g	2.91g		
	Vitamiinipaus	Kapsas	Kapsas		Kokku:	51g	32Kcal	0g	0g	7.59g	0.51g	0g	
teisipäev 18.11.2025	Lõunasöök	Hernesupp Puuviljasalat Vahukoor Leib Sepik Vesi Piim 2.5%	Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Sool, Vesi, Sealiha -kondita,keskmiselt, Supikont värske, Ürdid, Puljong keskmiselt, Supikont-suitsu Maasikad-külm., Kirss-külm., Banaan, Melon, Viinamarjad, Pirm, Mustikad, Marjad (külmutatud) Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur Leib (keskmiselt) Sepik Vesi Piim 2,5%	2	300g 150g 26g 30g 30g 200g 200g	407Kcal 156Kcal 84Kcal 65Kcal 68Kcal 0Kcal 111Kcal	9.17g 0.11g 8.08g 0.39g 0.45g 0g 5g	0.08g 0.04g 5.31g 0.06g 0g 0g 0g	22.95g 0.1g 0.58g 1.59g 2.37g 0g 6.8g	57.78g 38.69g 2.23g 12.63g 13.5g 0g 9.6g	0.98g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g		
			Kokku:		936g	891Kcal	23.2g	5.49g	34.39g	134.43g	3.44g		
	Vitamiinipaus	Kurk	Kurk		Kokku:	49g	7Kcal	0.05g	0g	0.35g	1.24g	0g	
kolmapäev 19.11.2025	Lõunasöök	Bolognese kaste Keedetud makaronid Hiinakapsa-kurgisalat Leib Sepik Vesi Õun	Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Sibul, Porgand, Tomat, Jahu, Suhkur, Tomatipasta 20%, Ürdid, Ketšup Makaronid, Sool, Vesi, Toiduõli, Või 82 Hiinakapsas, Kurk, Sool, Maitseained (keskmiselt), Ürdid, Toiduõli Leib (keskmiselt) Sepik Vesi Õun	1	150g 200g 70g 30g 30g 200g 100g	241Kcal 438Kcal 17Kcal 65Kcal 68Kcal 0Kcal 58Kcal	14.63g 25.81g 0.07g 0.39g 0.45g 0g 0.17g	0.03g 0.18g 0g 0.06g 0g 0g 0g	14.29g 6.6g 0.44g 1.59g 2.37g 0g 0.26g	12.95g 44.73g 3.56g 12.63g 13.5g 0g 13.81g	0.28g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g		
			Kokku:		780g	887Kcal	41.52g	0.27g	25.55g	101.18g	2.74g		
	Vitamiinipaus	Porgand	Porgand		Kokku:	28g	12Kcal	0.07g	0g	0.16g	2.7g	0g	
neljapäev 20.11.2025	Lõunasöök	Kalaspupp. Hapukoor Kakaokohupiimavaht Mahlakissell Leib Sepik Piim 2.5% Vesi	Kartul, Sibul, Muna, Porgand, Sool, Kalapuljong keskmiselt, Kalafilee (keskmiselt), Ürdid, Lõhefilee nahata Hapukoor 20% Kohupiimakreem 7%, Kakaopulber, Vahukoor 35% Mahlakonsentraat (keskmiselt), Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Leib (keskmiselt) Sepik Piim 2,5% Vesi	3 2 2	247g 10g 111g 121g 30g 30g 200g 200g	233Kcal 21Kcal 119Kcal 57Kcal 65Kcal 68Kcal 111Kcal 0Kcal	10.18g 2g 6.04g 0g 0.39g 0.45g 5g 0g	0g 1.3g 3.45g 0g 0.06g 0g 0g 0g	19.44g 0.28g 11.49g 0.08g 1.59g 2.37g 6.8g 0g	16.02g 0.36g 4.77g 14.17g 12.63g 13.5g 9.6g 0g	0g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g		
			Kokku:		949g	674Kcal	24.06g	4.81g	42.05g	71.05g	2.46g		
	Vitamiinipaus	Kirsstomat	Kirsstomat		Kokku:	100g	60Kcal	0g	0g	5g	10g	0g	
reede 21.11.2025	Lõunasöök	Kartulipüree Viiner Bešamelkaste Tomatisalat ürtidega Leib Sepik Mandariin Vesi Piim 2.5%	Piim 2,5%, Või 82, Kartul Viiner Või 82, Jahu, Piim 2,5%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Tomat, Sool, Ürdid, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Sepik Mandariin Vesi Piim 2,5%	2 2, 1 2	200g 100g 50g 70g 30g 30g 100g 200g 200g	196Kcal 243Kcal 68Kcal 75Kcal 65Kcal 68Kcal 45Kcal 0Kcal 111Kcal	7.21g 20.5g 4.51g 7.25g 0.39g 0.45g 0.2g 0g 5g	0g 0g 0.01g 0.02g 0.06g 0g 0g 0g 0g	4.5g 12g 1.84g 0.34g 1.59g 2.37g 0.6g 0g 6.8g	28.31g 2.5g 4.78g 2.14g 12.63g 13.5g 10.2g 0g 9.6g	0g 0g 0.22g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g		
			Kokku:		980g	871Kcal	45.51g	0.09g	30.04g	83.66g	2.68g		
	Vitamiinipaus	Paprika värske	Paprika värske		Kokku:	35g	13Kcal	0.18g	0.04g	0.46g	2.33g	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