

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 08.12.2025	Lõunasöök	Paneeritud kala Riis keedetud Tartarkaste Jäakapsa- ürdisalat Leib Melon Sepik Piim 2.5% Vesi	Kalafilee-paneeritud, Toiduõli Riis, Sool, Vesi, Toiduõli, Või 82 Majonees 4,5, Hapukoor 20%, Kurk (konserveeritud), Keefir 2,5% Jäasalat, Ürdid, Toiduõli, Sool, Idud (kaunviljadest) Leib (keskmiselt) Melon Sepik Piim 2,5% Vesi	2 2	100g 200g 50g 70g 30g 100g 30g 200g 200g	222Kcal 438Kcal 139Kcal 39Kcal 65Kcal 35Kcal 68Kcal 111Kcal 0Kcal	12.38g 12.85g 14.17g 1.26g 0.39g 0.1g 0.45g 5g 0g	3.71g 0.19g 2.6g 0g 0.06g 0g 0g 0g 0g	12.38g 6.93g 0.79g 2g 1.59g 0.7g 2.37g 6.8g 0g	14.28g 73.7g 2.04g 4.87g 12.63g 7.7g 13.5g 9.6g 0g	2.19g 0g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g
			Kokku:		980g	1117Kcal	46.6g	6.56g	33.56g	138.32g	4.65g
		Vitamiinipaus	Paprika värske		Paprika värske		100g	36Kcal	0.5g	0.1g	1.3g
				Kokku:	100g	36Kcal	0.5g	0.1g	1.3g	6.6g	0g
teisipäev 09.12.2025	Lõunasöök	Rassolnik lihaga Hapukoor Leib Mahlatarretis Vahukoor Vesi	Supikont värske, Odrakruup, Kurk (konserveeritud), Porgand, Kartul, Sibul, Tomatipasta 20%, Sool, Puljong keskmiselt, Sealiha -kondita,keskmiselt, Ketšup Hapukoor 20% Leib (keskmiselt) Zelatiin, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Vesi Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur Vesi		300g 10g 30g 100g 150g 200g	285Kcal 21Kcal 65Kcal 25Kcal 503Kcal 0Kcal	11.61g 2g 0.39g 0g 47.28g 0g	0g 1.3g 0.06g 0g 31.07g 0g	12.42g 0.28g 1.59g 0.02g 3.38g 0g	32.65g 0.36g 12.63g 6.18g 16.04g 0g	0.2g 0g 2.46g 0g 0g 0g
			Kokku:		790g	899Kcal	61.28g	32.43g	17.69g	67.86g	2.66g
		Vitamiinipaus	Kirsstomat		Kirsstomat		100g	60Kcal	0g	0g	5g
				Kokku:	100g	60Kcal	0g	0g	5g	10g	0g
kolmapäev 10.12.2025	Lõunasöök	Broilerikaste Keedetud kartul Hiinakapsa- paprika salat Leib Sepik Piim 2.5% Vesi Hurmaa	Toiduõli, Sool, Hapukoor 20%, Tomatipasta 20%, Jahu, Broilerikints, Vesi, Ürdid, Tomat Kartul, Sool Hiinakapsas, Sool, Ürdid, Paprika värske Leib (keskmiselt) Sepik Piim 2,5% Vesi Hurmaa/persimon	1 2	150g 200g 70g 30g 30g 200g 200g 100g	183Kcal 151Kcal 20Kcal 65Kcal 68Kcal 111Kcal 0Kcal 132Kcal	15.14g 0.2g 0.1g 0.39g 0.45g 5g 0g 0g	1.31g 0g 0.01g 0.06g 0g 0g 0g 0g	5.82g 3.18g 0.47g 1.59g 2.37g 6.8g 0g 1g	5.67g 34.03g 4.38g 12.63g 13.5g 9.6g 0g 32g	0.47g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g
			Kokku:		980g	730Kcal	21.28g	1.38g	21.23g	111.81g	2.93g
		Vitamiinipaus	Kurk		Kurk		100g	14Kcal	0.1g	0g	0.7g
				Kokku:	100g	14Kcal	0.1g	0g	0.7g	2.5g	0g
neljapäev 11.12.2025	Lõunasöök	Kartuli- klimbisupp Leib Pannkook Aedmarjamoos Piim 2.5%	Kartul, Porgand, Sibul, Sool, Ürdid, Puljong keskmiselt, Supikont värske, Jahu, Muna, Sealiha -kondita,keskmiselt, Vesi Leib (keskmiselt) Pannkook Aedmarjamoos Piim 2,5%	3, 1 2	300g 30g 150g 30g 200g	297Kcal 65Kcal 335Kcal 50Kcal 111Kcal	11.73g 0.39g 10.5g 0g 5g	0.04g 0.06g 0.9g 0g 0g	9.93g 1.59g 9g 0.15g 6.8g	37.4g 12.63g 51g 12.3g 9.6g	1.14g 2.46g 0g 0g 0g
			Kokku:		710g	858Kcal	27.62g	1g	27.47g	122.93g	3.6g
		Vitamiinipaus	Pirn		Pirn		47g	14Kcal	0.04g	0.01g	0.13g
				Kokku:	47g	14Kcal	0.04g	0.01g	0.13g	3.31g	0g
reede 12.12.2025	Lõunasöök	Hakklihakaste. Keedetud makaronid Kurgisalat Leib Sepik Piim 2.5% Mandariin	Jahu, Sibul, Sool, Toiduõli, Hapukoor 20%, Vesi, Hakkliha (sea-veise) Makaronid, Sool, Vesi, Toiduõli, Või 82 Kurk Leib (keskmiselt) Sepik Piim 2,5% Mandariin	1 2	150g 200g 70g 30g 30g 200g 100g	206Kcal 438Kcal 10Kcal 65Kcal 68Kcal 111Kcal 45Kcal	13.26g 25.81g 0.07g 0.39g 0.45g 5g 0.2g	2.38g 0.18g 0g 0.06g 0g 0g 0g	8.18g 6.6g 0.49g 1.59g 2.37g 6.8g 0.6g	13.03g 44.73g 1.75g 12.63g 13.5g 9.6g 10.2g	0.95g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g
			Kokku:		780g	943Kcal	45.18g	2.62g	26.63g	105.44g	3.41g
		Vitamiinipaus	Porgand		Porgand		100g	43Kcal	0.24g	0g	0.55g
				Kokku:	100g	43Kcal	0.24g	0g	0.55g	9.58g	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	Sinap 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