

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.01.2026	Lõunasöök	Keedetud kartul	Kartul, Sool		200g	151Kcal	0.2g	0g	3.18g	34.02g	0g
		Sinepine sealihakaste	Sealiha -kondita,keskmiselt, Jahu, Hapukoor		150g	143Kcal	6.41g	0.6g	5.21g	15.79g	0.46g
		Hiinakapsa- tomatisalat	Sool, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli		70g	36Kcal	2.27g	0.01g	0.39g	3.45g	0g
	Vitamiinipaus	Leib	Hiinakapsas, Tomat, Sool, Toiduõli	1	30g	65Kcal	0.39g	0.06g	1.59g	12.63g	2.46g
		Sepik	Leib (keskmiselt)	2	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.5g	0g
		Vesi	Sepik	2	200g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
		Piim 2.5%	Vesi		200g	111Kcal	5g	0g	6.8g	9.6g	0g
		Keefir	Piim 2,5%		200g	107Kcal	5g	0g	6.8g	8.6g	0g
		Õun	Keefir 2,5%		100g	58Kcal	0.17g	0g	0.26g	13.81g	0g
			Õun	Kokku:	1180g	739Kcal	19.89g	0.67g	26.6g	111.4g	2.92g
		Porgand	Porgand		38g	16Kcal	0.09g	0g	0.21g	3.61g	0g
				Kokku:	38g	16Kcal	0.09g	0g	0.21g	3.61g	0g
teisipäev 20.01.2026	Lõunasöök	Frikadellisupp.	Frikadellid, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Ürdid, Sool, Puljong keskmiselt, Vesi, Maitseained (keskmiselt)		300g	380Kcal	25.53g	0g	21.84g	15.76g	0g
		Leib	Leib (keskmiselt)	1	30g	65Kcal	0.39g	0.06g	1.59g	12.63g	2.46g
		Sepik	Sepik	2	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.5g	0g
	Vitamiinipaus	Mannavaht	Mahlakonsentraat (keskmiselt), Suhkur, Manna, Vesi, Jõhvikad, Marjad (külmutatud), Aedmarjamoos		150g	129Kcal	0.24g	0.03g	2.63g	28.83g	0.64g
		Piim 2.5%	Piim 2,5%		200g	111Kcal	5g	0g	6.8g	9.6g	0g
				Kokku:	710g	753Kcal	31.61g	0.09g	35.23g	80.32g	3.1g
		Kirsstomat	Kirsstomat		47g	28Kcal	0g	0g	2.35g	4.71g	0g
				Kokku:	47g	28Kcal	0g	0g	2.35g	4.71g	0g
kolmapäev 21.01.2026	Lõunasöök	Odrahelbepuder	Sool, Odrahelbed, Suhkur, Vesi, Piim 2,5%	2	250g	257Kcal	3.56g	0g	7.77g	45.88g	5.15g
		Aedmarjamoos	Aedmarjamoos	2	30g	50Kcal	0g	0g	0.15g	12.27g	0g
		Piim 2.5%	Piim 2,5%		200g	111Kcal	5g	0g	6.8g	9.6g	0g
	Vitamiinipaus			Kokku:	480g	418Kcal	8.56g	0g	14.72g	67.75g	5.15g
		Ahjus küpsetatud	Broilerikints, Sinep, Maitseained (keskmiselt), Sool		150g	210Kcal	16.13g	0g	16.12g	0.2g	0g
		broilerikints	Riis, Sool, Vesi, Toiduõli, Või 82		200g	438Kcal	12.89g	0.19g	6.93g	73.68g	0g
	Vitamiinipaus	Riis	Või 82, Jahu, Piim 2,5%, Sool, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli	2, 1	50g	68Kcal	4.52g	0.01g	1.84g	4.78g	0.22g
		Bešamellkaste	Kurk	2	70g	10Kcal	0.07g	0g	0.49g	1.75g	0g
		Kurgisalat	Leib (keskmiselt)	2	30g	65Kcal	0.39g	0.06g	1.59g	12.63g	2.46g
		Leib	Sepik	2	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.5g	0g
		Sepik	Piim 2,5%		200g	111Kcal	5g	0g	6.8g	9.6g	0g
		Piim 2.5%	Vesi		200g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
		Vesi	Keefir 2,5%		200g	107Kcal	5g	0g	6.8g	8.6g	0g
		Keefir	Banaan		100g	96Kcal	0.3g	0.1g	0.26g	23.1g	0g
				Kokku:	1230g	1173Kcal	44.75g	0.36g	43.2g	147.84g	2.68g
		Kapsas	Kapsas		47g	30Kcal	0g	0g	7.06g	0.47g	0g
				Kokku:	47g	30Kcal	0g	0g	7.06g	0.47g	0g
neljapäev 22.01.2026	Lõunasöök	Seljanka	Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Kurk (konserveeritud), Sink (sea, keedu), Viiner, Supikont värske, Sool, Ürdid, Suhkur, Puljong keskmiselt, Vesi, Veiseliha (keskmiselt), Laste vorst, Sealiha -kondita,keskmiselt, Kartul		301g	235Kcal	12.22g	0g	11.51g	19.74g	0.13g
		Hapukoor	Hapukoor 20%		10g	21Kcal	2g	1.3g	0.28g	0.36g	0g
		Leib	Leib (keskmiselt)		30g	65Kcal	0.39g	0.06g	1.59g	12.63g	2.46g
	Vitamiinipaus	Koolisepik	Sidrun	3, 1	30g	92Kcal	2.22g	0.02g	1.53g	16.2g	0.53g
		Või pudrule /	Pärm, Suhkur, Toiduõli, Jahu, Rukkijahu, Muna, Sool, Kuivatatud puuviljad, Vesi, Seemned (keskmiselt)	2	10g	78Kcal	8.23g	0g	1g	0g	0g
		võileivale	Või 82	2	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.5g	0g
		Sepik	Sepik	2	150g	414Kcal	41.51g	26.8g	3.9g	6.28g	0g
		Pannacotta	Või 82	2	30g	66Kcal	0g	0g	0g	16.43g	0g
		Maasika toormoos	Sepik	2	200g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
		Vesi	Vahukoor 35%, Piim 2,5%, Zelatiin, Suhkur, Vaniljesuhkur, Kõõgikreem 25%		200g	111Kcal	5g	0g	6.8g	9.6g	0g
		Piim 2.5%	Maasikad-külm., Suhkur		200g	107Kcal	5g	0g	6.8g	8.6g	0g
		Keefir	Vesi								
			Piim 2,5%								
			Keefir 2,5%								
				Kokku:	1191g	1257Kcal	77.02g	28.18g	35.78g	103.34g	3.12g
		Paprika värske	Paprika värske		47g	17Kcal	0.24g	0.05g	0.61g	3.11g	0g
				Kokku:	47g	17Kcal	0.24g	0.05g	0.61g	3.11g	0g
reede 23.01.2026	Lõunasöök	Kartulipüree	Piim 2,5%, Või 82, Kartul		200g	196Kcal	7.23g	0g	4.5g	28.31g	0g
		Lõhekaste/kalakaste	Lõhefilee nahata, Jahu, Või 82, Vesi, Vahukoor		136g	161Kcal	10.06g	4.49g	10.71g	6.67g	0.41g
		Kodujuust	35%, Juurvijasegu (külmutatud, keskmiselt), Kõõgikreem 25%, Maitseained (keskmiselt), Kalafilee (keskmiselt), Sidrun	2	70g	65Kcal	1.4g	0g	11.21g	1.82g	0g
	Vitamiinipaus	Paprika-jääsalat.	Kodujuust 2%	1, 2	70g	51Kcal	3.7g	0.03g	1.35g	3.04g	0g
		Leib	Paprika värske, Toiduõli, Sool, Ürdid, Jääsalat	2	30g	65Kcal	0.39g	0.06g	1.59g	12.63g	2.46g
		Sepik	Leib (keskmiselt)	2	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.5g	0g
		Piim 2.5%	Sepik		200g	111Kcal	5g	0g	6.8g	9.6g	0g
		Vesi	Piim 2,5%		200g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
		Keefir	Vesi		200g	107Kcal	5g	0g	6.8g	8.6g	0g
		Apelsin	Keefir 2,5%		100g	49Kcal	0.2g	0g	0.8g	11g	0g
			Apelsin	Kokku:	1236g	873Kcal	33.43g	4.58g	46.13g	95.17g	2.87g
		Kurk	Kurk		47g	6Kcal	0.05g	0g	0.33g	1.18g	0g
				Kokku:	47g	6Kcal	0.05g	0g	0.33g	1.18g	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