

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR	
esmaspäev 16.02.2026	Lõunasöök	Lõhepasta Hiinakapsa- maisi- paprikasalat. Leib Sepik Piim 2.5% Vesi Keefir Pirn	Vahukoor 35%, Sool, Ürdid, Vesi, Lõhefilee nahata, Juust (keskmise rasvasusega), Konservananass, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt) Hiinakapsas, Ürdid, Mais (konserveeritud), Paprika värske, Kapsas, Kurk, Porrusibul, Pähklid (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Sepik Piim 2,5% Vesi Keefir 2,5% Pirn	2, 4 9 2 2	100g	176Kcal	10.73g	3.06g	8.28g	11.45g	0g	0.03g	0.23g	0g	0g	0g	0g	0.17g	0g	0g	0g	0g	
			70g		29Kcal	0.16g	0g	1.15g	5.48g	0.46g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
			30g		65Kcal	0.39g	0.06g	1.59g	12.63g	2.46g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			30g		68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.5g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
						200g	111Kcal	5g	0g	6.8g	9.6g	0g	0g	0g	0g	0.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					200g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
					200g	107Kcal	5g	0g	6.8g	8.6g	0g	0g	0g	0g	0.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					100g	30Kcal	0.08g	0.02g	0.27g	7.04g	0g	3.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
													</										

	Vitamiinipaus	Nuikapsas	Nuikapsas		47g	13Kcal	0.09g	0g	0.24g	2.82g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	47g	13Kcal	0.09g	0g	0.24g	2.82g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 19.02.2026	Lõunasöök	Kanasupp Piimakissell Aedmarjamoos Leib Vesi Sepik Piim 2.5% Keefir	Broilerikints, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Sool, Ürdid, Puljong keskmiselt, Maitseained (keskmiselt)		300g	323Kcal	22.47g	0g	14.2g	16.06g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis, Vaniljesuhkur, Vesi	2	150g	109Kcal	1.75g	0g	2.47g	20.94g	0g	0g	0g	0g	0.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Aedmarjamoos	2	30g	50Kcal	0g	0g	0.15g	12.31g	0g	0.01g	0g	0g	0g	0.03g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Leib	2	30g	65Kcal	0.39g	0.06g	1.59g	12.63g	2.46g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Kapsas	Kapsas		200g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					11g	24Kcal	0.16g	0g	0.84g	4.79g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 20.02.2026	Lõunasöök	Õun Leib Frikadellisupp. Pirukad	Leib (keskmiselt)		71g	39Kcal	1.76g	0g	2.4g	3.39g	0g	0g	0g	0g	0.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Õun		20g	11Kcal	0.5g	0g	0.69g	0.87g	0g	0g	0g	0g	0.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Frikadellid, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Ürdid, Sool, Puljong keskmiselt, Vesi, Maitseained (keskmiselt)	Kokku:	812g	621Kcal	27.04g	0.06g	22.33g	70.99g	2.46g	0.34g	0.39g	0g	0.96g	0.03g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Pirukad		47g	30Kcal	0g	0g	7.06g	0.47g	0g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Pähklid keskmiselt	Pähklid (keskmiselt)		Kokku:	47g	30Kcal	0g	0g	7.06g	0.47g	0g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Õun Leib Frikadellisupp. Pirukad	Leib (keskmiselt)		100g	58Kcal	0.17g	0g	0.26g	13.81g	0g	1g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Frikadellid, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Ürdid, Sool, Puljong keskmiselt, Vesi, Maitseained (keskmiselt)		30g	65Kcal	0.39g	0.06g	1.59g	12.63g	2.46g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Pähklid keskmiselt	Pähklid (keskmiselt)		300g	379Kcal	25.44g	0g	21.82g	15.74g	0g	0g	0.52g	0g	0g	0g	0g	0g	0.32g	0g	0g	0g
					75g	218Kcal	10.51g	5.4g	3.38g	27.02g	0.9g	0.34g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Pähklid keskmiselt	Pähklid (keskmiselt)		Kokku:	505g	720Kcal	36.51g	5.46g	27.05g	69.2g	3.36g	1.67g	0.76g	0g	0g	0g	0g	0.32g	0g	0g	0g
					9	14g	92Kcal	8.13g	0.96g	2.2g	1.78g	1.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Kokku:	14g	92Kcal	8.13g	0.96g	2.2g	1.78g	1.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	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