

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 06.10.2025	Lõunasöök	Keedetud kartul Värskekapsa-hakklihahautis Leib Sepik Vesi Maitsevesi Banaan Piim 2.5%	Kartul, Sool Kapsas, Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Vesi, Sool, Puljong keskmiselt Leib (keskmiselt) Sepik Vesi Vesi, Jõhvikad, Sidrun, Apelsin, Maasikad-külm., Marjad (külmutatud) Banaan Piim 2,5%	2	200g 161g 30g 30g 200g 200g 100g 200g	151Kcal 207Kcal 65Kcal 68Kcal 0Kcal 14Kcal 96Kcal 111Kcal	0.2g 12.07g 0.39g 0.45g 0g 0.03g 0.3g 5g	0g 0g 0.06g 0g 0g 0g 0.1g 0g	3.18g 23.69g 1.59g 2.37g 0g 0.22g 0.26g 6.8g	34.03g 0.98g 12.63g 13.5g 0g 3.18g 23.11g 9.6g	0g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	1121g	712Kcal	18.44g	0.16g	38.11g	97.03g	2.46g
	Vitamiinipaus	Kirsstomat Kurk	Kirsstomat Kurk		100g 100g	60Kcal 14Kcal	0g 0.1g	0g 0g	5g 0.7g	10g 2.5g	0g 0g
				Kokku:	200g	74Kcal	0.1g	0g	5.7g	12.5g	0g
teisipäev 07.10.2025	Lõunasöök	Minestroneupp Hapukoor Leib Sepik Kamavaht. Marjad Piim 2.5% Vesi	Ketšup, Porgand, Puljong keskmiselt, Makaronid, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Veiseliha (keskmiselt), Supikont värske, Broilerikints, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt) Hapukoor 20% Leib (keskmiselt) Sepik Kamajahu, Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35%, Suhkur Marjad (külmutatud), Marjad (värsked keskmiselt) Piim 2,5% Vesi	2 2	300g 10g 30g 30g 151g 30g 200g 200g	385Kcal 21Kcal 65Kcal 68Kcal 240Kcal 11Kcal 111Kcal 0Kcal	25.3g 2g 0.39g 0.45g 14.03g 0.09g 5g 0g	0.05g 1.3g 0.06g 0g 9g 0g 0g 0g	20.1g 0.28g 1.59g 2.37g 12.96g 0.15g 6.8g 0g	19.17g 0.36g 12.63g 13.5g 15.38g 2.4g 9.6g 0g	0.02g 0g 2.46g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	951g	901Kcal	47.26g	10.41g	44.25g	73.04g	2.48g
	Vitamiinipaus	Nuikapsas	Nuikapsas		35g	10Kcal	0.07g	0g	0.18g	2.12g	0g
				Kokku:	35g	10Kcal	0.07g	0g	0.18g	2.12g	0g
kolmapäev 08.10.2025	Lõunasöök	Kartuli-tangupuder singiga/Mulgipuder Kodujuust Kurgisalat Konserveeritud kurk Piim 2.5% Vesi Maitsevesi Leib Sepik Mandariin	Odrakruup, Kartul, Piim 2,5%, Toiduõli, Suitsusink (sealiha), Sink-suitsu, Või 82 Kodujuust 4%, Kodujuust 2% Kurk Kurk (konserveeritud) Piim 2,5% Vesi Vesi, Jõhvikad, Sidrun, Apelsin, Maasikad-külm., Marjad (külmutatud) Leib (keskmiselt) Sepik Mandariin	2 2	300g 31g 70g 70g 200g 200g 200g 30g 12g 100g	449Kcal 28Kcal 10Kcal 18Kcal 111Kcal 0Kcal 14Kcal 65Kcal 27Kcal 45Kcal	23.7g 0.62g 0.07g 0.21g 5g 0g 0.03g 0.39g 0.18g 0.2g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.06g 0g 0g	15.43g 4.92g 0.8g 0.49g 0.63g 6.8g 0g 0.22g 1.59g 0.96g 0.6g	43.46g 0.8g 1.75g 3.36g 9.6g 0g 3.18g 12.63g 5.48g 10.2g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	1213g	767Kcal	30.4g	0.06g	31.64g	90.46g	2.46g
	Vitamiinipaus	Kaalikas	Kaalikas		100g	30Kcal	0.2g	0g	0.7g	6.4g	0g
				Kokku:	100g	30Kcal	0.2g	0g	0.7g	6.4g	0g
neljapäev 09.10.2025	Lõunasöök	Kalassupp. Leib Sepik Piimakissell Aedmarjamoos Piim 2.5% Vesi	Kartul, Sibul, Muna, Porgand, Sool, Kalapuljong keskmiselt, Kalafilee (keskmiselt), Ürdid, Lõhefilee nahata Leib (keskmiselt) Sepik Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis, Vaniljesuhkur, Vesi Aedmarjamoos Piim 2,5% Vesi	3 2 2	300g 30g 30g 182g 30g 200g 200g	274Kcal 65Kcal 68Kcal 137Kcal 50Kcal 111Kcal 0Kcal	11.42g 0.39g 0.45g 3.75g 0g 5g 0g	0g 0.06g 0g 0g 0g 0g 0g	22.66g 1.59g 2.37g 5.14g 0.15g 6.8g 0g	20.07g 12.63g 13.5g 20.65g 12.3g 9.6g 0g	0g 2.46g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	972g	705Kcal	21.01g	0.06g	38.71g	88.75g	2.46g
	Vitamiinipaus	Pirn	Pirn		100g	30Kcal	0.08g	0.02g	0.27g	7.04g	0g
				Kokku:	100g	30Kcal	0.08g	0.02g	0.27g	7.04g	0g
reede 10.10.2025	Lõunasöök	Pikkpoiss Riis keedetud Hapukoorekaste Porgandisalat majoneesiga Seemned keskmiselt Õun Leib Sepik Piim 2.5% Vesi	Hakkliha (sea-veise), Sibul, Muna, Sool, Riivsai, Ürdid, Maitseained (keskmiselt) Riis, Sool, Vesi, Toiduõli, Või 82 Jahu, Hapukoor 20%, Piim 2,5%, Toiduõli, Sool, Vesi, Maitseained (keskmiselt) Porgand, Majonees 4,5 Seemned (keskmiselt) Õun Leib (keskmiselt) Sepik Piim 2,5% Vesi	3, 1 2, 1 2	122g 200g 50g 70g 5g 100g 30g 30g 130g 200g	233Kcal 438Kcal 66Kcal 61Kcal 32Kcal 58Kcal 65Kcal 68Kcal 72Kcal 0Kcal	15.26g 12.85g 4.91g 3.74g 3.18g 0.17g 0.39g 0.45g 3.25g 0g	0g 0.19g 1.31g 0g 0g 0g 0.06g 0g 0g 0g	19.12g 6.93g 0.8g 0.4g 0.65g 0.26g 1.59g 2.37g 4.42g 0g	4.82g 73.7g 4.48g 6.33g 0.28g 13.81g 12.63g 13.5g 6.24g 0g	0g 0g 0.27g 0g 0g 0g 2.46g 0g 0g 0g
				Kokku:	937g	1093Kcal	44.2g	1.56g	36.54g	135.79g	2.73g
	Vitamiinipaus	Kurk	Kurk		35g	5Kcal	0.04g	0g	0.25g	0.88g	0g
				Kokku:	35g	5Kcal	0.04g	0g	0.25g	0.88g	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