

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 05.01.2026	Hommikusöök	Mannapuder	Manna, Vesi, Piim 2,5%	1, 2	200g	237Kcal	4.23g	2.82g	9.29g	39.77g	1.25g
				Kokku:	200g	237Kcal	4.23g	2.82g	9.29g	39.77g	1.25g
	Lõunasöök	Kohupiima-kamavaht Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Maitsevesi Pirn Frikadellisupp, segahakklihast, riisiga, õliga	Kamajahu, Banaan, Sidrun, Kohupiim 1%, Vahukoor 35%, Jogurt 2,5% (maitsestatamata), Vaniljesuhkur Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Vesi, Marjad (külmutatud), Sidrun Pirn Porgand, Sibul, Toiduõli, Vesi, Kartul, Riis, Frikadellid	2, 1 2 1	120g 150g 40g 150g 50g 250g	146Kcal 84Kcal 90Kcal 2Kcal 23Kcal 172Kcal	7.76g 3.86g 0.67g 0.02g 0.2g 6.87g	5.13g 2.71g 0.09g 0g 0g 1.99g	7.36g 4.89g 2.92g 0.05g 0.2g 7.29g	11.15g 7.54g 16.49g 0.28g 4g 19.13g	1.05g 0g 3.21g 0.18g 1.95g 2.2g
				Kokku:	760g	517Kcal	19.38g	9.92g	22.71g	58.59g	8.59g
	Pikkpäev	Võileib Tee	Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Sepik Teepuru, Suhkur, Vesi	2, 1	153g 154g	442Kcal 40Kcal	17.2g 0g	9.96g 0g	21.92g 0g	48.52g 9.98g	2.7g 0g
				Kokku:	307g	482Kcal	17.2g	9.96g	21.92g	58.5g	2.7g
teisipäev 06.01.2026	Hommikusöök	Shelbepuder	Viieviljahelbed, Piim 2,5%, Vesi, Suhkur, Sool, Moos (keskmiselt)	2, 1	200g	259Kcal	2.5g	1.04g	7.04g	48.27g	7.77g
				Kokku:	200g	259Kcal	2.5g	1.04g	7.04g	48.27g	7.77g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Maitsevesi Leib/sepik Lihakaste köögiviljadega Kartulipüree Tatar, keedetud Kurk, Tomat, Paprika Kapsa-porgandi salat	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Vesi, Marjad (külmutatud), Sidrun Sepik, Leib (keskmiselt) Sealiha (keskmiselt), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Porgand, Külmutatud k-v Kartul, Või 80%, Sool, Piim 2,5% Tatratangud, Vesi Kurk, Tomat, Paprika Valge peakapsas, Porgand, Sool, Toiduõli	2 1 1 2	150g 150g 40g 120g 75g 75g 40g 40g	84Kcal 2Kcal 90Kcal 104Kcal 71Kcal 59Kcal 8Kcal 26Kcal	3.86g 0.02g 0.67g 3.87g 2.44g 0.37g 0.08g 1.81g	2.71g 0g 0.09g 1.33g 1.61g 0.06g 0g 0.25g	4.89g 0.05g 2.92g 6.36g 1.5g 2.21g 0.3g 0.32g	7.54g 0.31g 16.49g 9.24g 10.38g 11.24g 1.17g 1.72g	0g 0.2g 3.21g 0.7g 0.9g 1.08g 0.57g 0.89g
				Kokku:	690g	444Kcal	13.12g	6.05g	18.55g	58.09g	7.55g
	Pikkpäev	Makaronid hakklihaga	Makaronid, Sibul, Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sool	1	247g	496Kcal	23.09g	6.13g	16.48g	53.71g	2.73g
				Kokku:	247g	496Kcal	23.09g	6.13g	16.48g	53.71g	2.73g
kolmapäev 07.01.2026	Hommikusöök	Hirsipuder	Vesi, Piim 2,5%, Hirsihelbed	2	200g	194Kcal	3.72g	2.13g	7.62g	31.81g	1.23g
				Kokku:	200g	194Kcal	3.72g	2.13g	7.62g	31.81g	1.23g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Maitsevesi Leib/sepik Pirn Kana-köögiljjasupp, bataadiga, õliga Mannavaht marjadega	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Vesi, Marjad (külmutatud), Sidrun Sepik, Leib (keskmiselt) Pirn Porgand, Sibul, Bataat, Brokkoli (külmutatud), Varsseller, Kana (ilma nahata), Toiduõli, Vesi Manna, Vesi, Suhkur, Marjad (külmutatud), Piim 2,5%	2 1 10 1, 2	150g 150g 40g 50g 250g 120g	84Kcal 2Kcal 90Kcal 23Kcal 147Kcal 56Kcal	3.86g 0.02g 0.66g 0.2g 6.16g 0.29g	2.71g 0g 0.09g 0g 1.03g 0.14g	4.89g 0.05g 2.92g 0.2g 12.98g 1.25g	7.54g 0.31g 16.47g 4g 8.58g 11.75g	0g 0.2g 3.23g 1.95g 2.81g 0.47g
				Kokku:	760g	402Kcal	11.19g	3.97g	22.29g	48.65g	8.66g
	neljapäev 08.01.2026	Hommikusöök	Neljaviiljapuder	Vesi, Neljaviiljahelbed, Piim 2,5%	1, 2	200g	172Kcal	2.56g	1.37g	5.7g	4.88g
				Kokku:	200g	172Kcal	2.56g	1.37g	5.7g	29.18g	4.88g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Maitsevesi	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Vesi, Marjad (külmutatud), Sidrun Sepik, Leib (keskmiselt)	2 1 2, 3	150g 150g 40g	84Kcal 2Kcal 90Kcal	3.86g 0.02g 0.67g	2.71g 0g 0.09g	4.89g 0.05g 2.92g	7.54g 0.28g 16.51g	0g 0.18g 3.2g

		Leib/sepik	Tomat	1	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.35g	1.75g	0.7g
		Tomat PRIA	Hiinakapsas, Porgand, Hapukoor 20%, Majonees 42%,		40g	20Kcal	1.21g	0.35g	0.54g	1.45g	0.6g
		Hiinakapsa-porgrandi	Jääsalat		75g	97Kcal	0.2g	0.03g	1.88g	21.48g	0.65g
		koorene	Riis, Sool, Vesi		40g	12Kcal	0.24g	0.06g	1.05g	1.39g	0.23g
	Pikkpäev	Riis, keedetud	Külmutatud k-v, Brokkoli (külmutatud), Lillkapsas		120g	269Kcal	22.66g	7.09g	10.55g	4.85g	1.58g
		Aurutatud k-v	Sibul, Tomatipasta 20%, Paprika, Hakkliha (sea-veise),		75g	152Kcal	4.38g	0.63g	4.03g	23.53g	1.11g
		Bolognese kaste	Tomat, purustatud, konserveeritud, Toiduõli								
		hakklihaga	Makaronid, Sool, Vesi, Toiduõli								
		Makaronid, keedetud									
				Kokku:	740g	737Kcal	33.39g	10.96g	26.26g	78.78g	8.25g
		Pannkook	Pannkook (külmutatud), Moos (keskmiselt)		92g	151Kcal	3.12g	0.35g	3.18g	27.42g	0.32g
				Kokku:	92g	151Kcal	3.12g	0.35g	3.18g	27.42g	0.32g
reede 09.01.2026	Hommikusöök	Maisimannapuder	Vesi, Piim 2,5%, Toiduõli, Maisihelbed (suhkruga)	2	200g	240Kcal	9.33g	2.86g	4.73g	33.83g	0.66g
				Kokku:	200g	240Kcal	9.33g	2.86g	4.73g	33.83g	0.66g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria		150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	0g
		2,5% Pria	Vesi, Marjad (külmutatud), Sidrun	2	150g	2Kcal	0.02g	0g	0.05g	0.29g	0.19g
		Maitsevesi	Sepik, Leib (keskmiselt)	1	40g	90Kcal	0.67g	0.09g	2.92g	16.51g	3.2g
		Leib/sepik	Kartul, Sealiha (keskmiselt), Odrakruup, Vesi,	1, 2	250g	298Kcal	9.05g	3.49g	9.28g	42.67g	4.17g
		Mulgipuder	Põselihakuubik, Sibul, Piim 2,5%	2	40g	14Kcal	0.52g	0.31g	0.4g	1.59g	0.6g
		Tomati-sibula-	Tomat, Sibul, Hapukoor 20%	2, 3	40g	10Kcal	0.11g	0g	0.4g	1.42g	0.73g
		hapukooresalat	Kurk (konserveeritud), Sibul		70g	110Kcal	7.35g	1.56g	8.8g	2.03g	0.08g
		Hapukurk	Heeringas (soolatud), Muna, Maitseroheline, Maitseained								
		Kodujuustu-heeringakaste	(keskmiselt), Majonees 42%, Keefir 2,5%, Paprika,								
			Kodujuust 2%								
				Kokku:	740g	608Kcal	21.58g	8.16g	26.74g	72.05g	8.97g

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