

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 02.03.2026	Hommikusöök	Mannapuder	Manna, Vesi, Piim 2,5%	1, 2	200g	237Kcal	4.23g	2.82g	9.29g	39.77g	1.25g	0.17g	0g	0g	4.95g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	200g	237Kcal	4.23g	2.82g	9.29g	39.77g	1.25g	0.17g	0g	0g	4.95g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Hakklihasupp Piim 2,5% Pria/keefir 2,5% Pria Leib/sepik Maitsevesi Kohupiima-banaanivaht kamaga	Hakkliha (sea-veise), Porgand, Sibul, Sool, Kartul, Vesi, Maitseroheline, Läätsed (kuivatatud keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Vesi, Sidrun, Marjad (külmutatud) Kamajahu, Banaan, Sidrun, Kohupiim 1%, Vahukoor 35%, Jogurt 2,5% (maitsestatamata), Vaniljesuhkur	2 1 2, 1	250g	121Kcal	5.95g	2.23g	6.12g	9.84g	1.87g	0.45g	1.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g
					150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	0g	0.17g	0g	0g	1.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					40g	90Kcal	0.67g	0.09g	2.92g	16.49g	3.21g	0.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					150g	5Kcal	0.05g	0g	0.15g	0.78g	0.53g	0g	0g	0.87g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Kokku:	709g	445Kcal	18.26g	10.14g	21.39g	45.73g	6.65g	1.4g	1.39g	1.45g	1.41g	0g	0g	0g	0.39g	0.36g	0g	0g	
	Pikkpäev	Omlett+kv	Toiduõli, Muna, Kurk, Piim 2,5%, Nisujahu	3, 1, 2	150g	140Kcal	10.14g	2.37g	8.35g	3.58g	0.59g	0.24g	14.37g	0g	14.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	14.37g
Kokku:					150g	140Kcal	10.14g	2.37g	8.35g	3.58g	0.59g	0.24g	14.37g	0g	14.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	14.37g
teisipäev 03.03.2026	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	1.04g	0g	2.69g	8.96g	0g	0g	0g	0g	15.23g	0g	0g
					Kokku:	200g	259Kcal	2.5g	1.04g	7.04g	48.27g	7.77g	1.04g	0g	2.69g	8.96g	0g	0g	0g	0g	15.23g	0g
	Lõunasöök	Maitsevesi Lõhe koorekastmes Keedetud kartul Riis, keedetud Kurk, Tomat, Paprika Punapeedisalat Piim 2,5% Pria/keefir 2,5% Pria Leib/sepik	Vesi, Sidrun, Marjad (külmutatud) Juust (keskmise rasvasusega), Maitseroheline, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Lõhe/forell, Toidukoor Kartul, Sool Riis, Sool, Vesi	4, 2 2 1	150g	5Kcal	0.05g	0g	0.14g	0.76g	0.52g	0g	0g	0.96g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					120g	289Kcal	18.93g	5.93g	28.24g	1.36g	0.06g	0.13g	0.91g	0g	0g	0g	0g	0g	0.45g	0g	0g	0g
					75g	55Kcal	0.07g	0g	1.42g	11.57g	1.04g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
75g					97Kcal	0.2g	0.03g	1.88g	21.51g	0.65g	0.08g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	

			Kurk, Tomat, Paprika Punapeey (keedetud, riivitud), Sool, Küüslauk, Punane peet Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt)																			
				Kokku:	691g	646Kcal	23.93g	8.78g	40.41g	63.76g	6.55g	1.36g	3.19g	0.96g	1.11g	0g	0g	0.45g	0g	0g	0g	0g
	Pikkpäev	Võileib Tee	Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Sepik Teepuru, Suhkur, Vesi	2, 1	150g 149g	421Kcal 36Kcal	12.78g 0g	6.7g 0g	17.1g 0g	57.72g 9.07g	3.21g 0g	1.67g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 9.09g	0g 0g	9.15g 0g
				Kokku:	299g	457Kcal	12.78g	6.7g	17.11g	66.79g	3.21g	1.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	9.09g	0g	9.15g
kolmapäev 04.03.2026	Hommikusöök	Hirsipuder	Vesi, Piim 2,5%, Hirsihelbed	2	200g	194Kcal	3.72g	2.13g	7.62g	31.81g	1.23g	0.12g	0g	0g	7.7g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	200g	194Kcal	3.72g	2.13g	7.62g	31.81g	1.23g	0.12g	0g	0g	7.7g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/keefir 2,5% Pria Maitsevesi Leib/sepik Pannkook Peedipesto Kanasupp	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Vesi, Sidrun, Marjad (külmutatud) Sepik, Leib (keskmiselt) Pannkook (külmutatud), Moos (keskmiselt) Punapeey (keedetud, riivitud), Toiduõli, Maitseroheline, Küüslauk, Seemned (keskmiselt), Juust (keskmise rasvasusega), Sidrun Kana (ilma nahata), Vesi, Sibul, Porgand, Sool, Kartul, Porrusibul	2 1 2, 14	150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	0g	0.17g	0g	0g	1.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					150g	5Kcal	0.05g	0g	0.15g	0.77g	0.53g	0g	0.8g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					40g	90Kcal	0.66g	0.09g	2.92g	16.48g	3.23g	0.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					90g	147Kcal	3.04g	0.34g	3.11g	26.73g	0.32g	0.25g	0g	0.15g	0g	0g	0g	0g	0g	0.34g	0g	0g
					35g	62Kcal	4.74g	1.03g	2.22g	2.35g	0.4g	0.05g	0.98g	0.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.49g	0g
					250g	85Kcal	0.83g	0.22g	11.09g	7.55g	1.46g	0.51g	1.07g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	715g	473Kcal	13.19g	4.4g	24.37g	61.41g	5.92g	1.52g	2.05g	1.35g	1.05g	0g	0g	0g	0g	0.34g	0g	0.49g
neljapäev 05.03.2026	Lõunasöök	Tatar, keedetud Kurk, Tomat, Paprika Piim 2,5% Pria/keefir 2,5% Pria	Tatratangud, Vesi	2 1	75g	60Kcal	0.38g	0.06g	2.25g	11.43g	1.1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					151g	85Kcal	3.88g	2.72g	4.91g	7.56g	0.56g	0.17g	0g	0g	1.11g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					40g	90Kcal	0.67g	0.09g	2.92g	16.49g	3.21g	0.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

6.02.26, 09:13

Nädala menüü																						
		Leib/sepik	2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt)																			
				Kokku:	306g	243Kcal	5g	2.87g	10.38g	36.65g	4.87g	0.72g	1.44g	0g	1.11g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Pikkpäev	Saiakesed Tee	Keedisesai, Liha- riisipirukas Teepuru, Suhkur, Vesi		150g 154g	0Kcal 40Kcal	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 9.98g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 10g	0g 0g	0g 0g	0g
				Kokku:	304g	40Kcal	0g	0g	0g	9.98g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	10g	0g	0g	0g
reede 06.03.2026	Hommikusöök	Maisimannapuder	Vesi, Piim 2,5%, Toiduõli, Maisihelbed (suhkruga), Maisihelbed (suhkruta)	2	200g	239Kcal	9.4g	2.86g	5.18g	32.94g	1.1g	0.66g	0g	0g	6.58g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	6.58g
				Kokku:	200g	239Kcal	9.4g	2.86g	5.18g	32.94g	1.1g	0.66g	0g	0g	6.58g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	6.58g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Maitsevesi Leib/sepik Mulgipuder Hapukurk Kodujuustu- heeringakaste	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Vesi, Sidrun, Marjad (külmutatud) Sepik, Leib (keskmiselt) Kartul, Sealiha (keskmiselt), Odrakruup, Vesi, Põselihakuubik, Sibul, Piim 2,5% Kurk (konserveeritud), Sibul Heeringas (soolatud), Muna, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Majonees 42%, Keefir 2,5%, Paprika, Kodujuust 2%	2 1 1, 2 2, 3	150g 150g 40g 250g 40g 70g	84Kcal 5Kcal 90Kcal 299Kcal 10Kcal 110Kcal	3.86g 0.05g 0.67g 9.14g 0.11g 7.32g	2.71g 0g 0.09g 3.52g 0g 1.56g	4.89g 0.15g 2.92g 9.26g 0.4g 8.77g	7.54g 0.79g 16.51g 42.77g 1.42g 2.05g	0g 0.53g 3.2g 4.19g 0.73g 0.08g	0.17g 0g 0.54g 0.51g 0.64g 2.68g	0g 0g 0g 0g 0.8g 0.82g	0g 1.07g 0g 0.54g 0g 0g	1.11g 0g 0g 0.54g 0g 0.46g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.54g 0g 0.46g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0.46g		
				Kokku:	700g	598Kcal	21.16g	7.88g	26.39g	71.07g	8.73g	4.53g	2.05g	1.07g	2.11g	0g	0g	0.46g	0.54g	0g	0g	0.46g

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