

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 09.03.2026	Homnikusöök	Reisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Riisihelbed	2	203g	272Kcal	3.44g	1.9g	6.96g	52.6g	1.38g	1.12g	0g	0g	10g	0g	0g	0g	0g	10g	0g	0g
				Kokku:	203g	272Kcal	3.44g	1.9g	6.96g	52.6g	1.38g	1.12g	0g	0g	10g	0g	0g	0g	0g	10g	0g	0g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Kana-köögiviljasupp, bataadiga, õliga Kaerahelbe-porgandi kook Ploom PRIA	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Porgand, Sibul, Bataat, Brokkoli (külmutatud), Kana (ilma nahata), Toiduõli, Vesi, Seller (külmutatud), Hapukoor 20%, Suhkur, Nisujahu, Muna, Porgand, Rosinad, Või 80%, Rukkijahu, Apelsin, Küpsetuspulber, Kaneel, Viieviljähelbed Ploom	2 1 2, 3, 1	150g 40g 250g 90g 50g	84Kcal 90Kcal 146Kcal 255Kcal 21Kcal	3.86g 0.66g 5.98g 10.87g 0.15g	2.71g 0.09g 1.01g 6.79g 0g	4.89g 2.92g 12.98g 4.47g 0.25g	7.54g 16.47g 8.73g 33.41g 4.2g	0g 3.23g 2.5g 2.62g 0.85g	0.17g 0.54g 0.11g 0.13g 0g	0g 0g 1.14g 0.37g 0g	0g 0g 0g 0.83g 0.59g	1.05g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0.46g 0g	0g 0g 0g 0.46g 0g	0g 0g 0.44g 0.46g 0g
				Kokku:	580g	596Kcal	21.53g	10.6g	25.51g	70.35g	9.2g	0.96g	1.51g	1.41g	1.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0.46g	0g
	Pikkpäev	Pannkook (ise vlmistatud)	Muna, Nisujahu, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	3, 1, 2	90g	152Kcal	5.08g	1.53g	7.8g	18.36g	0.71g	4.36g	0g	0g	10.2g	0g	0g	0g	0g	0g	10.2g	0g
			Kokku:	90g	152Kcal	5.08g	1.53g	7.8g	18.36g	0.71g	4.36g	0g	0g	10.2g	0g	0g	0g	0g	0g	10.2g	0g	0g
teisipäev 10.03.2026	Homnikusöök	Kaheksaviljähelbepuder	Piim 2,5%, Vesi, Kaheksaviljähelbed	1, 2	200g	162Kcal	4.39g	2.49g	7.33g	21.73g	3.31g	0.14g	0g	0g	9.21g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	200g	162Kcal	4.39g	2.49g	7.33g	21.73g	3.31g	0.14g	0g	0g	9.21g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
Lõunasöök	Kalašnitsel Riis, keedetud Keedetud kartul Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Piimakaste, võiga (piim R 2,5%) Kurk, Tomat, Paprika Hapukurk	Kalafilee (paneeritud, juustuga) Riis, Sool, Vesi Kartul, Sool Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Või 80%, Vesi Kurk, Tomat, Paprika Kurk (konserveeritud), Sibul	1, 2, 4, 11 2 1 1, 2	100g 75g 75g 150g 40g 120g 40g 40g	198Kcal 97Kcal 55Kcal 84Kcal 90Kcal 115Kcal 8Kcal 10Kcal	9.5g 0.2g 0.07g 3.86g 0.66g 7.61g 0.08g 0.11g	1.48g 0.03g 0g 2.71g 0.09g 5.1g 0g 0g	10g 1.88g 1.42g 4.89g 2.92g 2.92g 0.3g 0.4g	18g 21.58g 11.57g 7.54g 16.47g 8.44g 1.16g 1.41g	0g 0.66g 1.04g 0g 3.23g 0.26g 0.57g 0.73g	1g 0.07g 0.39g 0.17g 0.54g 0.07g 0g 0.64g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 1.32g 0.77g	0g 0g 0g 1.14g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0.46g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0.46g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0.46g 0g 0g

				Kokku:	640g	657Kcal	22.1g	9.41g	24.73g	86.17g	6.48g	2.89g	2.1g	0g	1.59g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.46g	
	Pikkpäev	Makaron juustuga	Makaronid, Vesi, Juust (keskmise rasvasusega), Muna, Piim 2,5%	2, 1, 3	250g	412Kcal	8.47g	4.42g	18.86g	63.71g	2.96g	0.35g	0g	0g	21.74g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	250g	412Kcal	8.47g	4.42g	18.86g	63.71g	2.96g	0.35g	0g	0g	21.74g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Hommikusöök	Hirsipuder	Vesi, Piim 2,5%, Hirsihelbed	2	200g	193Kcal	3.8g	2.2g	7.67g	31.53g	1.21g	0.13g	0g	0g	9.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	200g	193Kcal	3.8g	2.2g	7.67g	31.53g	1.21g	0.13g	0g	0g	9.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
kolmapäev 11.03.2026	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Talupojasupp Munavõi Leib/sepik Müsli jogurtiga	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Odrakruup, Sealiha (keskmiselt), Sibul, Kaalikas, Porgand, Kartul, Suhkur, Vesi Muna, Või 80% Sepik, Leib (keskmiselt) Müsli, Marjad (külmutatud), Joogijogurt 1,5% marjadega, Jogurt 2,5% (maitsestatamata)	2 1 3, 2 1 2, 1	150g 250g 35g 40g 120g	84Kcal 148Kcal 152Kcal 90Kcal 197Kcal	3.86g 5.69g 15.87g 0.67g 3.69g	2.71g 2.23g 9.94g 0.09g 1.34g	4.89g 8.85g 2.26g 2.92g 6.27g	7.54g 14.21g 0.14g 16.51g 33.25g	0g 2.34g 0g 3.2g 2.72g	0.17g 0.06g 0.06g 0.54g 0.44g	0g 0.89g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.47g	1.18g 0g 0g 0g 0.93g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.37g 0.37g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.39g 0g 0g
				Kokku:	595g	671Kcal	29.79g	16.31g	25.2g	71.64g	8.26g	1.27g	0.89g	0.47g	2.11g	0g	0g	0g	0.37g	0.37g	0g	0.39g	
neljapäev 12.03.2026	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	Piim 2,5%, Vesi, Seitsmeviljahelbed	2, 1	200g	218Kcal	5.05g	3.09g	9.44g	32.56g	2.39g	0.21g	0g	0g	8.84g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	200g	218Kcal	5.05g	3.09g	9.44g	32.56g	2.39g	0.21g	0g	0g	8.84g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Lõunasöök	Kartulipüree Makaronid, keedetud Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Kurk, Tomat, Paprika Hakklihakaste, segahakklihast, läätsedega, õliga Kapsa-maisi-herne salat Leib/sepik	Kartul, Või 80%, Sool, Piim 2,5% Makaronid, Sool, Vesi, Toiduõli Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Kurk, Tomat, Paprika Hakkliha (sea-veise), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Vesi, Läätsed (kuivatatud keskmiselt), Hapukoor 20%, Maitseroheline Valge peakapsas, Külmutatud k-v, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Sepik, Leib (keskmiselt)	2 1 2 2, 1 1	75g 75g 150g 40g 120g 40g 40g	70Kcal 151Kcal 84Kcal 8Kcal 255Kcal 37Kcal 90Kcal	2.33g 4.15g 3.86g 0.08g 20.09g 2.42g 0.67g	1.54g 0.6g 2.71g 0g 8.48g 0.35g 0.09g	1.5g 4.08g 4.89g 0.3g 10.92g 0.83g 2.92g	10.36g 23.84g 7.54g 1.16g 7.26g 2.37g 16.51g	0.9g 1.13g 0g 0.57g 0.84g 0.58g 3.2g	0.38g 0.59g 0.17g 0g 0.14g 0.01g 0.54g	0g 0g 0g 1.37g 1.26g 0.62g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.37g 0g 1.33g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.45g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.45g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.37g 0.59g 0g 0g 0.45g 0.72g 0g
				Kokku:	540g	695Kcal	33.6g	13.77g	25.43g	69.05g	7.21g	1.83g	3.25g	0g	1.7g	0g	0g	0g	0.45g	0g	0g	2.14g	
	Pikkpäev	Võileib	Või 80%, Juust (keskmise)	2, 1	150g	421Kcal	12.71g	6.64g	16.92g	58.06g	3.23g	1.66g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	13.3g	

