

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 08.09.2025	Hommikusöök	Kaerahelbepuder	Kaerahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	1, 2	203g	246Kcal	6.23g	2.77g	9.92g	35.09g	5.09g
				Kokku:	203g	246Kcal	6.23g	2.77g	9.92g	35.09g	5.09g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Kõrvitsapüree supp peekoniga Saiakuubikud, küüslauguga, praetud, õliga Kalasupp, lõhest, täisterariisi ja munaga, õliga Banaan	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Sibul, Küüslauk, Porgand, Kartul, Porrusibul, Kõrvits, Sealiha, peekon, toores, Toiduõli, Vesi Sepik, Toiduõli Sibul, Toiduõli, Vesi, Seller, Porgand, Lõhe/forell, Tomat, Porrusibul, Riis, Muna, Maitseained (keskmiselt) Banaan	2 1 1 4, 3	150g 30g 250g 150g 250g 40g	84Kcal 68Kcal 137Kcal 614Kcal 255Kcal 36Kcal	3.86g 0.5g 9.08g 24.73g 8.52g 0.12g	2.71g 0.07g 3.95g 3.41g 1.62g 0.04g	4.89g 2.19g 3.32g 13.39g 12.65g 0.48g	7.54g 12.37g 8.62g 82.22g 30.5g 8.12g	0g 2.41g 3.75g 4.58g 2.18g 0.44g
				Kokku:	870g	1194Kcal	46.81g	11.8g	36.92g	149.37g	13.36g
				Kokku:	204g	223Kcal	5.17g	3.16g	9.65g	33.2g	2.43g
teisipäev 09.09.2025	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	Piim 2,5%, Vesi, Seitsmeviljahelbed	2, 1	204g	223Kcal	5.17g	3.16g	9.65g	33.2g	2.43g
				Kokku:	204g	223Kcal	5.17g	3.16g	9.65g	33.2g	2.43g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Bolognese kaste hakklihaga Makaronid, keedetud Riis, keedetud Koorene küüslaugu-porgandi salat Lillkapsas PRIA Kurk	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Sibul, Tomat, Tomatipasta 20%, Paprika, Hakkliha (sea-veise), Vesi, Tomat, purustatud, konserveeritud, Suhkur Makaronid, Sool, Vesi, Toiduõli Riis, Sool, Vesi Porgand, Küüslauk, Hapukoor 20%, Majonees 42% Lillkapsas Kurk	2 1 1 2, 3	150g 30g 150g 60g 60g 40g 40g 40g	84Kcal 68Kcal 179Kcal 122Kcal 78Kcal 29Kcal 9Kcal 4Kcal	3.86g 0.5g 12.15g 3.41g 0.16g 1.38g 0.08g 0.04g	2.71g 0.07g 4.62g 0.49g 0.03g 0.34g 0g 0g	4.89g 2.19g 8.31g 3.26g 1.51g 0.54g 0.64g 0.24g	7.54g 12.37g 8.09g 19.03g 17.28g 2.96g 0.88g 0.56g	0g 2.41g 1.8g 0.9g 0.53g 1.09g 0.96g 0.28g
				Kokku:	570g	573Kcal	21.58g	8.26g	21.58g	68.71g	7.97g
				Kokku:	198g	269Kcal	3.31g	1.81g	6.8g	52.33g	1.38g
kolmapäev 10.09.2025	Hommikusöök	Riisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Riisihelbed	2	198g	269Kcal	3.31g	1.81g	6.8g	52.33g	1.38g
				Kokku:	198g	269Kcal	3.31g	1.81g	6.8g	52.33g	1.38g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib Kodune seljanka Puuviljakokteil	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Leib (keskmiselt) Kartul, Sealiha (keskmiselt), Vesi, Tomatipasta 20%, Sibul, Hapukoor 20%, Kurk (konserveeritud), Viiner (Rakvere), Põselihakuubik, Ketšup Pirn, Õun, Banaan, Pähklid (keskmiselt), Melon	2 1 2 9	150g 30g 251g 150g	84Kcal 63Kcal 162Kcal 131Kcal	3.86g 0.33g 11g 6.1g	2.71g 0.06g 4.31g 0.63g	4.89g 2.1g 5.93g 2.76g	7.54g 11.28g 8.98g 14.13g	0g 3.21g 1.51g 4.17g
				Kokku:	581g	440Kcal	21.29g	7.71g	15.68g	41.93g	8.89g
neljapäev 11.09.2025	Hommikusöök	Kaheksaviljahelbepuder	Piim 2,5%, Vesi, Kaheksaviljahelbed	1, 2	199g	171Kcal	4.5g	2.52g	7.63g	23.07g	3.6g
				Kokku:	199g	171Kcal	4.5g	2.52g	7.63g	23.07g	3.6g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Kanašnitsel Riis, keedetud Tatar, keedetud Salatisegu Köögilviljavalik	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Kanakintsušnitsel (külmutatud) Riis, Sool, Vesi Tatratangud, Vesi Salatisegu Kurk, Porgand, Tomat, Paprika, Valge peakapsas, Jääsalat, Hiinakapsas, Punapeey (keedetud, riivitud), Hernes (konserveeritud), Kurk (konserveeritud), Lillkapsas, Porrusibul,	2 1 14	150g 30g 100g 60g 60g 50g 51g	84Kcal 68Kcal 204Kcal 78Kcal 49Kcal 0Kcal 31Kcal	3.86g 0.5g 4g 0.16g 0.3g 0g 1.54g	2.71g 0.07g 2g 0.03g 0.05g 0g 0.16g	4.89g 2.19g 16g 1.51g 1.81g 0g 1.39g	7.54g 12.37g 26g 17.29g 9.22g 0g 2.39g	0g 2.41g 0g 0.53g 0.88g 0g 1.05g

			Nuikapsas, Külmutatud k-v, Valged oad, Kaalikas, Seemned (keskmiselt)										
				Kokku:	501g	514Kcal	10.36g	5.02g	27.79g	74.81g	4.87g		
reede 12.09.2025	Homnikusöök	Tatrapuder	Piim 2,5%, Vesi, Tatrahelbed	2	200g	222Kcal	3.33g	1.69g	8.69g	37.94g	2.85g		
				Kokku:	200g	222Kcal	3.33g	1.69g	8.69g	37.94g	2.85g		
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Ühepajatoit	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Sealiha (keskmiselt), Kartul, Kaalikas, Porgand, Valge peakapsas, Sool, Sibul, Hernes (konserveeritud)	2 1	150g 30g 250g	84Kcal 68Kcal 260Kcal	3.86g 0.5g 12.15g	2.71g 0.07g 4.77g	4.89g 2.19g 18.28g	7.54g 12.37g 16.82g	0g 2.41g 4.97g		
				Kokku:	430g	412Kcal	16.51g	7.55g	25.36g	36.73g	7.38g		

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

Print