

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 17.11.2025	Lõunasöök	Borš, hapukapsa ja kartuliga, sealihaga, õliga Puuviljakokteil Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik	Punapeey (keedetud, riivitud), Kartul, Porgand, Sibul, Suhkur, Äädikas, Sealiha (keskmiselt), Toiduõli, Hapukapsas, Vesi Pirn, Õun, Banaan, Pähklid (keskmiselt), Melon Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt)	9 2 1	250g 120g 150g 40g	160Kcal 105Kcal 85Kcal 90Kcal	8.06g 4.9g 3.87g 0.66g	2.51g 0.51g 2.72g 0.09g	8.59g 2.22g 4.9g 2.9g	12.37g 11.34g 7.55g 16.39g	1.73g 3.35g 0g 3.21g
				Kokku:	560g	440Kcal	17.49g	5.83g	18.61g	47.65g	8.29g
teisipäev 18.11.2025	Lõunasöök	Kalašnitsel Riis, keedetud Kartulipüree Kurk, Tomat, Paprika Tomati-sibula-hapukoosalat Piimakaste, võiga (piim R 2,5%) Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik	Kalafilee (paneeritud, juustuga) Riis, Sool, Vesi Kartul, Või 80%, Sool, Piim 2,5% Kurk, Tomat, Paprika Tomat, Sibul, Hapukoor 20% Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Või 80%, Vesi Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt)	1, 2, 4, 11 2 2 2 1, 2 2 1	100g 75g 75g 40g 40g 120g 150g 40g	198Kcal 97Kcal 70Kcal 8Kcal 13Kcal 112Kcal 84Kcal 90Kcal	9.5g 0.2g 2.28g 0.08g 0.49g 7.38g 3.86g 0.66g	1.48g 0.03g 1.5g 0g 0.28g 4.95g 2.71g 0.09g	10g 1.88g 1.5g 0.3g 0.4g 2.88g 4.89g 2.92g	18g 21.49g 10.38g 1.16g 1.58g 8.2g 7.54g 16.47g	0g 0.65g 0.9g 0.57g 0.6g 0.25g 0g 3.23g
				Kokku:	640g	672Kcal	24.45g	11.04g	24.77g	84.82g	6.2g
kolmapäev 19.11.2025	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt)	2 2 1	150g 150g 40g	84Kcal 84Kcal 90Kcal	3.86g 3.86g 0.66g	2.71g 2.71g 0.09g	4.89g 4.89g 2.92g	7.54g 7.54g 16.47g	0g 0g 3.23g
				Kokku:	340g	258Kcal	8.38g	5.51g	12.7g	31.55g	3.23g
neljapäev 20.11.2025	Lõunasöök	Makaronid, keedetud Keedetud kartul Kurk, Tomat, Paprika Punapeedisalat Hakklihakaste, segahakklihast, läätsedega, õliga Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib	Makaronid, Sool, Vesi, Toiduõli Kartul, Sool Kurk, Tomat, Paprika Punapeey (keedetud, riivitud), Sool, Küüslauk Hakkliha (sea-veise), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Vesi, Läätsed (kuivatatud keskmiselt), Hapukoor 20%, Maitseroheline Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Leib (keskmiselt)	1 2, 1 2 1	75g 75g 40g 40g 120g 150g 40g	153Kcal 55Kcal 8Kcal 19Kcal 257Kcal 84Kcal 84Kcal	4.36g 0.07g 0.08g 0.04g 20.17g 3.86g 0.44g	0.63g 0g 0g 0g 8.48g 2.71g 0.08g	4.06g 1.41g 0.3g 0.74g 10.94g 4.89g 2.8g	23.74g 11.54g 1.16g 3.95g 7.38g 7.54g 15.04g	1.12g 1.04g 0.57g 0.03g 0.84g 0g 4.28g
				Kokku:	540g	660Kcal	29.02g	11.9g	25.14g	70.35g	7.88g
reede 21.11.2025	Lõunasöök	Kurk, Tomat, Paprika Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik	Kurk, Tomat, Paprika Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt)	2 1	40g 150g 40g	8Kcal 84Kcal 90Kcal	0.08g 3.86g 0.67g	0g 2.71g 0.09g	0.3g 4.88g 2.92g	1.16g 7.53g 16.51g	0.56g 0g 3.2g
				Kokku:	230g	182Kcal	4.61g	2.8g	8.1g	25.2g	3.76g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinap 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

valmistatud
tooted