

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 01.12.2025	Hommikusöök	Kaerahelbepuder	Kaerahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	1, 2	200g	232Kcal	5.95g	2.7g	9.4g	32.98g	4.68g
				Kokku:	200g	232Kcal	5.95g	2.7g	9.4g	32.98g	4.68g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Kalasupp, lõhest, täisterariisi ja munaga, õliga Pannkook	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sibul, Toiduõli, Vesi, Seller, Porgand, Lõhe/forell, Tomat, Porrusibul, Riis, Muna, Maitseained (keskmiselt) Pannkook (külmutatud), Moos (keskmiselt)	2 4, 3	150g 250g 90g	84Kcal 255Kcal 147Kcal	3.86g 8.54g 3.04g	2.71g 1.62g 0.34g	4.89g 12.63g 3.11g	7.54g 30.56g 26.73g	0g 2.17g 0.32g
				Kokku:	490g	486Kcal	15.44g	4.67g	20.63g	64.83g	2.49g
	Pikkpäev	Kama	Kamajahu, Keefir 2,5%	1, 2	156g	147Kcal	3.93g	2.13g	7.25g	18.96g	3.44g
			Kokku:	156g	147Kcal	3.93g	2.13g	7.25g	18.96g	3.44g	
teisipäev 02.12.2025	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	Piim 2,5%, Vesi, Seitsmeviljahelbed	2, 1	200g	218Kcal	5.05g	3.09g	9.44g	32.56g	2.39g
				Kokku:	200g	218Kcal	5.05g	3.09g	9.44g	32.56g	2.39g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Bolognese kaste hakklilhaga Makaronid, keedetud Koorene küüslaugu-porgandi salat Kartulipüree	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Sibul, Tomatipasta 20%, Paprika, Hakkliha (sea-veise), Tomat, purustatud, konserveeritud, Toiduõli Makaronid, Sool, Vesi, Toiduõli Porgand, Küüslauk, Hapukoor 20%, Majonees 42% Kartul, Või 80%, Sool, Piim 2,5%	2 1 1 2, 3 2	150g 40g 120g 75g 40g 75g	84Kcal 90Kcal 268Kcal 152Kcal 28Kcal 72Kcal	3.86g 0.67g 22.6g 4.28g 1.32g 2.49g	2.71g 0.09g 7.09g 0.62g 0.3g 1.64g	4.89g 2.92g 10.55g 4.05g 0.54g 1.5g	7.54g 16.51g 4.83g 23.67g 2.99g 10.39g	0g 3.2g 1.58g 1.12g 1.1g 0.9g
				Kokku:	500g	694Kcal	35.22g	12.45g	24.45g	65.93g	7.9g
	Pikkpäev	Pelmeenid	Pelmeenid		150g	295Kcal	6.75g	2.1g	16.2g	41.7g	1.5g
			Kokku:	150g	295Kcal	6.75g	2.1g	16.2g	41.7g	1.5g	
kolmapäev 03.12.2025	Hommikusöök	Riisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Riisihelbed	2	200g	280Kcal	3.44g	1.87g	7.08g	54.52g	1.44g
				Kokku:	200g	280Kcal	3.44g	1.87g	7.08g	54.52g	1.44g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Kodune seljanka Mannavaht marjadega Lillkapsas PRIA	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Kartul, Sealiha (keskmiselt), Sibul, Kurk (konserveeritud), Viiner (Rakvere), Vesi, Porgand, Sink (sea, keedu), Tomat, purustatud, konserveeritud Manna, Vesi, Suhkur, Marjad (külmutatud), Piim 2,5% Lillkapsas	2 1 2 1, 2	150g 40g 250g 120g 50g	84Kcal 90Kcal 206Kcal 56Kcal 11Kcal	3.86g 0.67g 11.13g 0.29g 0.1g	2.71g 0.09g 4.19g 0.14g 0g	4.89g 2.92g 12.79g 1.26g 0.8g	7.54g 16.49g 12.84g 11.76g 1.1g	0g 3.21g 1.86g 0.48g 1.2g
				Kokku:	610g	447Kcal	16.05g	7.13g	22.66g	49.73g	6.75g
neljapäev 04.12.2025	Hommikusöök	Kaheksaviljahelbepuder	Piim 2,5%, Vesi, Kaheksaviljahelbed	1, 2	200g	162Kcal	4.39g	2.49g	7.33g	21.73g	3.31g
				Kokku:	200g	162Kcal	4.39g	2.49g	7.33g	21.73g	3.31g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Riis, keedetud Tatar, keedetud Kurk, Tomat, Paprika Piimakaste, võiga (piim R 2,5%) Hiinakapsas-porgand-sibul Hakkliha-köögiviljakotlet, kanahakklihast, praetud, õliga	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Riis, Sool, Vesi Tatratangud, Vesi Kurk, Tomat, Paprika Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Või 80%, Vesi Hiinakapsas, Porgand, Sibul, Jääsalat Porgand, Sibul, Muna, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Sool, Kõrvits, Broilerihakkliha	2 1 1, 2 3	150g 40g 75g 75g 40g 120g 40g 100g	84Kcal 90Kcal 97Kcal 59Kcal 8Kcal 113Kcal 9Kcal 179Kcal	3.86g 0.67g 0.2g 0.37g 0.08g 7.45g 0.09g 12.35g	2.71g 0.09g 0.03g 0.06g 0g 5g 0.03g 3.22g	4.89g 2.92g 1.88g 2.22g 0.3g 2.89g 0.47g 13.29g	7.54g 16.49g 21.5g 11.27g 1.16g 8.26g 1.35g 3.13g	0g 3.21g 0.65g 1.08g 0.56g 0.25g 0.61g 0.89g
				Kokku:	640g	639Kcal	25.07g	11.14g	28.86g	70.7g	7.25g

	Pikkpäev	Munapuder peekoni ja porruga	Porrusibul, Toiduõli, Maitseroheline, Piim 2,5%, Nisujahu, Muna, Sealiha, peekon, toores	3, 1, 2	150g	221Kcal	16.8g	7.21g	12.78g	4.48g	0.4g
				Kokku:	150g	221Kcal	16.8g	7.21g	12.78g	4.48g	0.4g
reede 05.12.2025	Hommikusöök	Tatrapuder	Piim 2,5%, Vesi, Tatrahelbed	2	200g	230Kcal	3.35g	1.67g	8.95g	39.56g	2.99g
				Kokku:	200g	230Kcal	3.35g	1.67g	8.95g	39.56g	2.99g
	Lõunasöök	Õun PRIA Ühepajatoit Tomati-kurgi salat Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria	Õun Sealiha (keskmiselt), Kartul, Kaalikas, Porgand, Valge peakapsas, Sool, Sibul, Hernes (konserveeritud) Tomat, Kurk, Sool Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria	2	50g 250g 40g 150g	24Kcal 260Kcal 6Kcal 84Kcal	0.05g 12.17g 0.07g 3.86g	0.03g 4.77g 0g 2.71g	0.1g 18.31g 0.25g 4.89g	5.25g 16.83g 0.88g 7.54g	1.3g 4.98g 0.39g 0g
				Kokku:	490g	374Kcal	16.15g	7.51g	23.55g	30.5g	6.67g

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