

Eelmine nädal

Järgmine nädal

## Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR	
esmaspäev 20.04.2026	Hommiüksööök	Neljaviljahelbed	Neljaviljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	1, 2	200g	253Kcal	3.93g	2.18g	8.34g	42.77g	6.16g	6.68g	1.1g	0g	0g	10.95g	0g	0g	0g	0g	10.95g	0g	0g	
				Kokku:	200g	253Kcal	3.93g	2.18g	8.34g	42.77g	6.16g	6.68g	1.1g	0g	0g	10.95g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	10.95g	0g
	Lõunasööök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Karamellimaitseteline õunakook Lõhesupp köögiviljade, kartuli ja riisiga, koorene	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Muffinipulber, Või 80%, Kaneel, Õun, Muna, Nisujahu, Suhkur Vesi, Lõhe/forell, Toiduõli, Porgand, Kõuslaug, Sibul, Kartul, Lillkapsas, Riis, Vahukoor 35%, Toidukoor	2	150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	7.54g	0g	0.17g	0g	0g	1.12g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				3, 1, 2, 4, 2	90g 250g	191Kcal 254Kcal	9.14g 15.96g	5.4g 7.16g	3.39g 11.12g	23.2g 15.17g	12.69g 3.54g	1.28g 2.53g	0.19g 0.06g	0g 1.34g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0.39g 0g	0g 0g
					Kokku:	490g	529Kcal	28.97g	15.27g	19.39g	45.91g	23.77g	3.81g	0.42g	1.34g	0.35g	1.12g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g
Pikkpäev	Kartulipannkoogid	Toiduõli, Kartul, Muna, Juust (keskmise rasvasusega)	2, 3	157g	302Kcal	21.39g	7.36g	14.86g	12.06g	0.58g	1.08g	0.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	10g	
			Kokku:	157g	302Kcal	21.39g	7.36g	14.86g	12.06g	0.58g	1.08g	0.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	10g
teisipäev 21.04.2026	Hommiüksööök	Seitsmeviljapuder Või/Moos	Piim 2,5%, Vesi, Seitsmeviljajahelbed	2, 1	200g 200g	218Kcal NANKcal	5.05g NANg	3.09g NANg	9.44g NANg	32.56g NANg	7.58g NANg	2.39g NANg	0.21g NANg	0g NANg	0g NANg	8.84g NANg	0g NANg	0g NANg	0g NANg	0g NANg	0g NANg	0g NANg	0g NANg	
				Kokku:	400g	NANKcal	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg	NANg
	Lõunasööök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Bolognese kaste, segahakklihast, praetud, õliga Makaronid, keedetud Riis, keedetud Koorene küüslaugu-porgandi salat Kurk, Tomat, Paprika	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 Riis, Sool, Vesi Porgand, Küüslauk, Hapukoor 20%, Majonees 42% Kurk, Tomat, Paprika	2	150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	7.54g	0g	0.17g	0g	0g	1.6g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				1	40g	90Kcal	0.66g	0.09g	2.92g	16.47g	0.43g	3.23g	0.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				1	120g	268Kcal	22.54g	7.08g	10.55g	4.84g	1.69g	1.58g	0.3g	0.81g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.51g	0g
Pikkpäev	Pelmeenid	Pelmeenid	2, 3	75g 40g	152Kcal 29Kcal	4.31g 1.4g	0.62g 0.03g	4.07g 1.87g	23.77g 21.46g	0.17g 0.09g	1.12g 0.65g	0.37g 0.07g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g		
			Kokku:	540g	727Kcal	33.05g	10.84g	25.13g	78.19g	13.05g	8.24g	1.52g	3.76g	0g	1.6g	0g	0g	0g	0g	0g	0.51g	0g	0g	1.36g
kolmapäev 22.04.2026	Hommiüksööök	Riisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Riisihelbed	2	200g	280Kcal	3.44g	1.87g	7.08g	54.52g	5.54g	1.44g	1.11g	0g	0g	8.96g	0g	0g	0g	0g	8.96g	0g	0g	
				Kokku:	200g	280Kcal	3.44g	1.87g	7.08g	54.52g	5.54g	1.44g	1.11g	0g	0g	8.96g	0g	0g	0g	0g	0g	8.96g	0g	0g
	Lõunasööök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria	2 1 2	150g 40g 250g	84Kcal 90Kcal 220Kcal	3.86g 0.67g 12.73g	2.71g 0.09g 4.74g	4.89g 2.92g 11.56g	7.54g 16.51g 13.6g	7.54g 0.42g 2.26g	0g 3.2g 2.15g	0.17g 0.54g 1.14g	0g 0g 0.92g	0g 0g 0g	1.14g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0.7g	0g 0g 0g	0g 0g 0g		

		Kodune seljanka Puuviljakokteil Hapukoor	Sepik, Leib (keskmiselt) Kartul, Sealiha (keskmiselt), Sibul, Kurk (konsoerveeritud), Viiner (Rakvere), Vesi, Porgand, Tomatipasta 20%, Pöselihakuubik Pirn, Õun, Banaan, Pähklid (keskmiselt), Melon, Ploom Hapukoor 20%	9 2	120g 70g	78Kcal 153Kcal	2.32g 14.84g	0.24g 10.78g	1.29g 2.31g	11.51g 2.66g	10.59g 2.66g	3.1g 0g	0.01g 0.08g	0g 0g	2.11g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
				Kokku:	630g	625Kcal	34.42g	18.57g	22.97g	51.82g	23.47g	8.45g	1.94g	0.92g	2.11g	1.14g	0g	0g	0g	0.7g	0g	0g	0g
	Hommikusöök	Kaheksaviljahlbepuder	Piim 2,5%, Vesi, Kaheksaviljahlbed	1, 2	200g	182Kcal	4.69g	2.57g	8.06g	24.91g	6.97g	3.98g	0.15g	0g	0g	11.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	200g	182Kcal	4.69g	2.57g	8.06g	24.91g	6.97g	3.98g	0.15g	0g	0g	11.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Tatar, keedetud Kurk, Tomat, Paprika Piiimakaste, võiga (piim R 2,5%) Kanašnitset maisipaneeringus Keedetud kartul Kapsa-porgandi salat	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Tatratangud, Vesi Kurk, Tomat, Paprika Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Või 80%, Vesi, Vahukoor 35% Kana (ilma nahata), Maisihelbed (suhkruta), Sool, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kartul, Sool Valge peakapsas, Porgand, Sool, Toiduõli	2 1 1, 2	150g 40g 75g 40g 120g 100g 75g 40g	84Kcal 90Kcal 60Kcal 8Kcal 154Kcal 169Kcal 55Kcal 25Kcal	3.86g 0.67g 0.37g 0.08g 11.76g 6.5g 0.07g 1.7g	2.71g 0.09g 0.06g 0g 7.89g 1.17g 0g 0.24g	4.89g 2.92g 2.22g 0.3g 3.17g 19.59g 1.42g 0.32g	7.54g 16.49g 11.29g 1.16g 8.71g 7.68g 11.57g 1.71g	7.54g 0.43g 0.07g 1.13g 3.69g 0.75g 0.45g 1.68g	0g 3.21g 1.08g 0.56g 0.26g 0.48g 1.05g 0.88g	0.17g 0.54g 0g 0g 0.08g 0.78g 0.33g 2.46g	0g 0g 0g 1.4g 0g 0g 0g 0.68g	0g 0g 0g 0g 0.38g 0g 0g 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 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 0.38g 0.38g 0g 0.41g	
				Kokku:	640g	645Kcal	25.02g	12.16g	34.83g	66.15g	15.74g	7.52g	4.36g	2.08g	0g	1.72g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	1.18g
	Pikkpäev	Kohupiimakreem marjadega	Keefir 2,5% Pria, Marjad (külmutatud), Kohupiim 1%	2	120g	85Kcal	1.31g	0.86g	13g	4.92g	4.92g	0.6g	0.47g	0g	12g	12g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	120g	85Kcal	1.31g	0.86g	13g	4.92g	4.92g	0.6g	0.47g	0g	12g	12g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 24.04.2026	Hommikusöök	Tatrapuder	Piim 2,5%, Vesi, Tatrahelbed	2	200g	239Kcal	3.39g	1.65g	9.24g	41.35g	4.71g	3.15g	0.09g	0g	0g	11.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	200g	239Kcal	3.39g	1.65g	9.24g	41.35g	4.71g	3.15g	0.09g	0g	0g	11.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Õun PRIA Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Makaronid hakklhaga Kurk, Tomat, Paprika Hiinakapsasalat paprikaga	Õun Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Makaronid, Sibul, Hakklhaga (sea- veise), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sool Kurk, Tomat, Paprika	2 1	50g 150g 250g 40g 40g	24Kcal 84Kcal 501Kcal 8Kcal 39Kcal	0.05g 3.86g 21.59g 0.08g 3.5g	0.03g 2.71g 6.13g 0g 0.52g	0.1g 4.89g 17.61g 0.3g 0.5g	5.25g 7.54g 57.15g 1.16g 1.05g	5.25g 7.54g 1.56g 1.13g 1.03g	1.3g 0g 2.87g 0.56g 0.49g	0g 0.17g 5.97g 0g 0.58g	0g 0g 0.33g 1.4g 0.91g	0.5g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.42g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.42g 0g 0.57g	

