

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 11.05.2026	Hommikusöök	Mannapuder	Manna, Vesi, Piim 2,5%	1, 2	200g	227Kcal	4.24g	2.84g	9.03g	37.64g	7.87g	1.16g	0.17g	0g	0g	10.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	200g	227Kcal	4.24g	2.84g	9.03g	37.64g	7.87g	1.16g	0.17g	0g	0g	10.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Hakklihasupp Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Maitsevesi Kaerahelbe- porgandi kook	Hakkliha (sea- veise), Porgand, Sibul, Sool, Kartul, Vesi, Maitseroheline, Läätсед (kuivatatud keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Vesi, Sidrun, Marjad (külmutatud) Hapukoor 20%, Suhkur, Nisujahu, Muna, Porgand, Rosinad, Või 80%, Rukkijahu, Apelsin, Küpsetuspulber, Kaneel, Viieviljahelbed, Tatrahelbed	2 1 2, 3, 1	250g 150g 40g 150g 90g	123Kcal 84Kcal 90Kcal 5Kcal 253Kcal	6g 3.86g 0.67g 0.05g 10.68g	2.24g 2.71g 0.09g 0g 6.65g	6.2g 4.89g 2.92g 0.15g 4.55g	9.95g 7.54g 16.49g 0.78g 33.59g	2.17g 7.54g 0.43g 0.77g 6.02g	1.89g 0g 3.21g 0.53g 2.34g	0.43g 0.17g 0.54g 0g 0.17g	1.3g 0g 0g 0g 0.29g	0g 0g 0g 0.87g 0.64g	0g 1.05g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0.36g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.36g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0.36g
				Kokku:	680g	555Kcal	21.25g	11.7g	18.71g	68.35g	16.93g	7.97g	1.31g	1.59g	1.51g	1.05g	0g	0g	0g	0.36g	0.36g	0g	0.36g
	Pikkpäev	Omlett+kv	Toiduõli, Muna, Kurk, Piim 2,5%, Nisujahu	3, 1, 2	150g	143Kcal	10.44g	2.37g	8.53g	3.36g	1.72g	0.61g	0.25g	9.26g	0g	9.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Kokku:	150g	143Kcal	10.44g	2.37g	8.53g	3.36g	1.72g	0.61g	0.25g	9.26g	0g	9.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	9.26g
teisipäev 12.05.2026	Hommikusöök	Neljaviiljahelbed	Neljaviiljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	1, 2	200g	263Kcal	4g	2.2g	8.6g	44.54g	6.2g	7.01g	1.1g	0g	0g	8.21g	0g	0g	0g	0g	8.21g	0g	0g
				Kokku:	200g	263Kcal	4g	2.2g	8.6g	44.54g	6.2g	7.01g	1.1g	0g	0g	8.21g	0g	0g	0g	0g	8.21g	0g	0g
	Lõunasöök	Maitsevesi Lõhe koorekastmes Kurk, Tomat, Paprika Punapeedisalat Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik	Vesi, Sidrun, Marjad (külmutatud) Juust (keskmise rasvasusega), Maitseroheline, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Lõhe/forell, Toidukoor	4, 2 2 1	150g 120g 40g 40g 150g 40g	5Kcal 289Kcal 8Kcal 17Kcal 84Kcal 90Kcal	0.05g 18.91g 0.08g 0.06g 3.86g 0.67g	0g 5.95g 0g 0g 2.71g 0.09g	0.14g 28.2g 0.3g 0.6g 4.89g 2.92g	0.76g 1.41g 1.16g 3.35g 7.54g 16.49g	0.75g 1.02g 1.13g 3.29g 7.54g 0.43g	0.52g 0.06g 0.56g 0.5g 0g 3.21g	0g 0.13g 0g 0g 0.17g 0.54g	0g 0.79g 1.49g 1g 0g 0g	0.96g 0g 0g 0g 1.08g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0.39g 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	



