

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 18.05.2026	Hommikusöök	Shelbepuder	Viieviljajhelbed, Piim 2,5%, Vesi, Suhkur, Sool, Moos (keskmiselt)	2, 1	203g	255Kcal	2.54g	1.08g	7.02g	47.17g	6.23g	7.62g	1.06g	0g	2.31g	7.69g	0g	0g	0g	0g	13.08g	0g	0g			
				Kokku:	203g	255Kcal	2.54g	1.08g	7.02g	47.17g	6.23g	7.62g	1.06g	0g	2.31g	7.69g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	13.08g	0g	0g	
	Lõunasöök	Tomatine kana-kikerhernesupp Mannavaht marjadega Piim 2,5% Pria/keefir 2,5% Pria Leib/sepik Ploom PRIA	Kikkerhernes (konserveeritud), Kana (ilma nahata), Porrusibul, Porgand, Kartul, Vesi, Tomat, purustatud, konserveeritud, Toiduõli	1, 2	250g	151Kcal	4.11g	0.67g	13.91g	12g	2.45g	5.07g	0.44g	1.14g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.41g		
				2	120g	57Kcal	0.29g	0.14g	1.27g	12.09g	1.17g	0.47g	0.01g	0g	0.43g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.43g	0g	0g
				2	151g	85Kcal	3.88g	2.72g	4.91g	7.57g	7.57g	0g	0.17g	0g	0g	1.16g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				1	40g	90Kcal	0.67g	0.09g	2.93g	16.54g	0.43g	3.22g	0.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					50g	21Kcal	0.15g	0g	0.25g	4.2g	4.2g	0.85g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
					Kokku:	611g	404Kcal	9.1g	3.63g	23.27g	52.4g	15.82g	9.61g	1.17g	1.14g	0.85g	1.59g	0g	0g	0g	0g	0.43g	0g	0.41g		
	Pikkpäev	Pelmeenid	Pelmeenid		150g	295Kcal	6.75g	2.1g	16.2g	41.7g	0g	1.5g	1.5g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
				Kokku:	150g	295Kcal	6.75g	2.1g	16.2g	41.7g	0g	1.5g	1.5g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
teisipäev 19.05.2026	Hommikusöök	Hirsipuder	Vesi, Piim 2,5%, Hirsihelbed	2	200g	193Kcal	3.72g	2.13g	7.61g	31.76g	5.53g	1.23g	0.12g	0g	0g	7.69g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
				Kokku:	200g	193Kcal	3.72g	2.13g	7.61g	31.76g	5.53g	1.23g	0.12g	0g	0g	7.69g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Lõunasöök	Lasanje, segahakklihaga, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%) Piim 2,5% Pria/keefir 2,5% Pria Leib/sepik Pirn	Sibul, Hakkliha (sea-veise), Piim 2,5%, Juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Lasanjeplaat, Vesi, Tomatipasta 20%, Tomat, purustatud, konserveeritud Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Pirn	2, 1	250g	624Kcal	20.54g	9.76g	28.2g	81.15g	6.83g	1.01g	0.55g	0.34g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g			
2	150g			85Kcal	3.87g	2.72g	4.9g	7.55g	7.55g	0g	0.17g	0g	0g	1.14g	0g	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	0g			
				50g	23Kcal	0.2g	0g	0.2g	4.02g	4.02g	1.96g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			

				Kokku:	490g	822Kcal	25.27g	12.57g	36.22g	109.19g	18.83g	6.2g	1.27g	0.34g	0.42g	1.56g	0g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	
	Pikkpäev	Marjasmuuti	Marjad (külmutatud), Suhkur, Jogurt 2,5% (maitsestatamata)	2	154g	112Kcal	3.17g	2.09g	4.83g	15.49g	7.82g	1.15g	0.17g	0g	7.69g	7.69g	0g	0g	0g	0g	7.69g	0g	0g	
				Kokku:	154g	112Kcal	3.17g	2.09g	4.83g	15.49g	7.82g	1.15g	0.17g	0g	7.69g	7.69g	0g	0g	0g	0g	7.69g	0g	0g	
	Hommikusöök	Neljaviiljahelbed	Neljaviiljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	1, 2	203g	278Kcal	4.14g	2.25g	9.02g	47.3g	6.35g	7.51g	1.12g	0g	0g	7.69g	0g	0g	0g	0g	7.69g	0g	0g	
				Kokku:	203g	278Kcal	4.14g	2.25g	9.02g	47.3g	6.35g	7.51g	1.12g	0g	0g	7.69g	0g	0g	0g	0g	0g	7.69g	0g	0g
kolmapäev 20.05.2026	Lõunasöök	Rassolnik Puuviljakokteil Leib/sepik Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Kurk	Sealiha (keskmiselt), Sibul, Porgand, Odrakruup, Kartul, Toiduõli, Vesi, Kurk (konserveeritud), Suitsusink (sealihast) Pirn, Õun, Banaan, Pähklid (keskmiselt), Melon, Ploom Sepik, Leib (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Kurk	1 9 1 2	251g 120g 40g 150g 50g	187Kcal 79Kcal 89Kcal 84Kcal 5Kcal	10.48g 2.33g 0.66g 3.86g 0.05g	3.87g 0.24g 0.09g 2.71g 0g	12.05g 1.29g 2.9g 4.89g 0.3g	10.3g 11.53g 16.38g 7.54g 0.7g	1.55g 10.61g 0.43g 7.54g 0.7g	1.52g 3.11g 3.21g 0g 0.35g	0.75g 0.01g 0.54g 0.17g 0.01g	1.04g 0g 0g 0g 0.57g	0g 0g 0g 1.14g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0.8g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0.4g 0g 0g 0g 0g	
				Kokku:	611g	444Kcal	17.39g	6.92g	21.43g	46.45g	20.83g	8.19g	1.48g	1.61g	1.89g	1.14g	0g	0g	0g	0.8g	0g	0g	0.4g	
	Hommikusöök	Riisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Riisihelbed	2	203g	277Kcal	3.46g	1.9g	7.05g	53.76g	5.61g	1.42g	1.12g	0g	0g	7.69g	0g	0g	0g	0g	7.69g	0g	0g	
				Kokku:	203g	277Kcal	3.46g	1.9g	7.05g	53.76g	5.61g	1.42g	1.12g	0g	0g	7.69g	0g	0g	0g	0g	7.69g	0g	0g	
neljapäev 21.05.2026	Lõunasöök	KalaÄinitsel Piimakaste, võiga (piim R 2,5%) Keedetud kartul Riis, keedetud Õun PRIA	Kalafilee (paneeritud, juustuga) Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Või 80%, Vesi, Vahukoor 35% Kartul, Sool Riis, Sool, Vesi Õun	1, 2, 4, 11 1, 2	100g 120g 75g 75g 50g	198Kcal 153Kcal 55Kcal 97Kcal 24Kcal	9.5g 11.63g 0.07g 0.2g 0.05g	1.48g 7.8g 0g 0.03g 0.03g	10g 3.17g 1.42g 1.89g 0.1g	18g 8.67g 11.58g 21.6g 5.24g	1g 3.69g 0.45g 0.09g 5.24g	0g 0.25g 1.05g 0.66g 1.3g	1g 0g 0.34g 0.08g 0g	0g 0g 0g 0g 0.52g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0.42g 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 0.42g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	
				Kokku:	420g	527Kcal	21.46g	9.35g	16.58g	65.09g	10.46g	3.25g	1.5g	0g	0.52g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.42g	
	Pikkpäev	Müsli jogurtiga	Müsli, Marjad (külmutatud), Joogijogurt 1,5% marjadega, Jogurt 2,5% (maitsestatamata)	2, 1	123g	204Kcal	3.84g	1.4g	6.52g	34.48g	16.25g	2.74g	0.46g	0g	7.69g	15.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	123g	204Kcal	3.84g	1.4g	6.52g	34.48g	16.25g	2.74g	0.46g	0g	7.69g	15.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	

reede 22.05.2026	Hommikusöök	Maisimannapuder	Vesi, Piim 2,5%, Toiduõli, Maisihelbed (suhkruga), Maisihelbed (suhkruta)	2	206g	271Kcal	10.59g	3.06g	5.55g	37.72g	14.76g	1.29g	0.76g	0g	0g	7.69g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	7.69g	
				Kokku:	206g	271Kcal	10.59g	3.06g	5.55g	37.72g	14.76g	1.29g	0.76g	0g	0g	7.69g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	7.69g	
	Lõunasöök	Ühepajatoit Leib/sepik Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Paprika	Sealiha (keskmiselt), Kartul, Kaalikas, Porgand, Valge peakapsas, Sool, Sibul, Hernes (konserveeritud) Sepik, Leib (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Paprika	1	250g	260Kcal	12.15g	4.77g	18.29g	16.86g	7.3g	4.99g	1.6g	2.03g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g
				2	40g	90Kcal	0.67g	0.09g	2.92g	16.49g	0.43g	3.21g	0.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	490g	448Kcal	16.79g	7.58g	26.61g	42.96g	17.28g	9.35g	2.32g	2.51g	0g	1.21g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	

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