

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 12.01.2026	Hommikusöök	Kaerahelbepuder	Kaerahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	1, 2	200g	234Kcal	5.97g	2.69g	9.46g	33.27g	4.77g
				Kokku:	200g	234Kcal	5.97g	2.69g	9.46g	33.27g	4.77g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Kalasupp, lõhest, täisterariisi ja munaga, õliga MarjaKissell küpsistega Õun PRIA	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Sibul, Toiduõli, Vesi, Seller, Porgand, Lõhe/forell, Tomat, Porrusibul, Riis, Muna, Maitseained (keskmiselt) Mahlakontsentraat (suhkruga), Suhkur, Vesi, Marjad (külmutatud), Küpsis, Kartulitärklis Õun	2 1 4, 3 1	150g 40g 250g 120g 50g	84Kcal 90Kcal 255Kcal 274Kcal 24Kcal	3.86g 0.67g 8.66g 3.5g 0.05g	2.71g 0.09g 1.64g 0.83g 0.03g	4.89g 2.92g 12.6g 0.94g 0.1g	7.54g 16.49g 30.32g 59.05g 5.25g	0g 3.21g 2.18g 1.29g 1.3g
				Kokku:	610g	727Kcal	16.74g	5.3g	21.45g	118.65g	7.98g
teisipäev 13.01.2026	Hommikusöök	Maisimannapuder	Vesi, Piim 2,5%, Toiduõli, Maisihelbed (suhkruga)	2	207g	258Kcal	11.13g	3.14g	4.8g	34.3g	0.67g
				Kokku:	207g	258Kcal	11.13g	3.14g	4.8g	34.3g	0.67g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Riis, keedetud Koorene küüslaugu-porgandi salat Lillkapsas PRIA Kartulipüree Hakklihakaste, segahakklihakast, läätsedega, õliga Kurk, Tomat, Paprika	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Riis, Sool, Vesi Porgand, Küüslauk, Hapukoor 20%, Majonees 42% Lillkapsas Kartul, Või 80%, Sool, Piim 2,5% Hakkliha (sea-veise), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Vesi, Läätsed (kuivatatud keskmiselt), Hapukoor 20%, Maitseroheline Kurk, Tomat, Paprika	2 1 2, 3 2 2, 1	150g 40g 75g 40g 50g 75g 120g 40g	84Kcal 90Kcal 97Kcal 28Kcal 11Kcal 72Kcal 256Kcal 8Kcal	3.86g 0.67g 0.2g 1.32g 0.1g 2.49g 20.09g 0.08g	2.71g 0.09g 0.03g 0.3g 0g 1.64g 8.45g 0g	4.89g 2.92g 1.88g 0.54g 0.8g 1.5g 10.89g 0.3g	7.54g 16.49g 21.59g 2.99g 1.1g 10.39g 7.35g 1.16g	0g 3.21g 0.66g 1.1g 1.2g 0.9g 0.84g 0.57g
				Kokku:	590g	646Kcal	28.81g	13.22g	23.72g	68.61g	8.48g
Pikkpäev	Risoto köögiviljadega	Riis, Porgand, Sibul, Kana (ilma nahata), Külmutatud k-v, Toiduõli, Vesi		247g	321Kcal	10.59g	1.85g	25.97g	29.53g	1.79g	
			Kokku:	247g	321Kcal	10.59g	1.85g	25.97g	29.53g	1.79g	
kolmapäev 14.01.2026	Hommikusöök	Riisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Riisihelbed	2	200g	268Kcal	3.39g	1.87g	6.86g	51.82g	1.36g
				Kokku:	200g	268Kcal	3.39g	1.87g	6.86g	51.82g	1.36g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib (keskmiselt) Kartul, Sealih (keskmiselt), Sibul, Kurk (konserveeritud), Viiner (Rakvere), Vesi, Porgand, Tomatipasta 20%, Põselihakuubik Pirn, Õun, Banaan, Pähklid (keskmiselt), Melon Ploom Kiivi	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Leib (keskmiselt) Kartul, Sealih (keskmiselt), Sibul, Kurk (konserveeritud), Viiner (Rakvere), Vesi, Porgand, Tomatipasta 20%, Põselihakuubik Pirn, Õun, Banaan, Pähklid (keskmiselt), Melon Ploom Kiivi	2 1 2 9	150g 40g 250g 120g 50g 50g	84Kcal 84Kcal 220Kcal 103Kcal 21Kcal 28Kcal	3.86g 0.44g 12.77g 4.77g 0.15g 0.25g	2.71g 0.08g 4.76g 0.49g 0g 0.05g	4.89g 2.8g 11.53g 2.17g 0.25g 0.55g	7.54g 15.04g 13.61g 11.3g 4.2g 5.3g	0g 4.28g 2.15g 3.32g 0.85g 0.95g
				Kokku:	660g	540Kcal	22.24g	8.09g	22.19g	56.99g	11.55g
neljapäev 15.01.2026	Hommikusöök	Kaheksaviljahelbepuder	Piim 2,5%, Vesi, Kaheksaviljahelbed	1, 2	200g	171Kcal	4.52g	2.53g	7.66g	23.17g	3.62g
				Kokku:	200g	171Kcal	4.52g	2.53g	7.66g	23.17g	3.62g
	Õhtuode	Pitsakringel	Pitsakringel		90g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
Kokku:				90g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g	
Õhtusöök	Makaronid hakklihakaga Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria	Makaronid, Sibul, Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sool Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria	1 2 1	249g 150g 40g	497Kcal 84Kcal 90Kcal	21.19g 3.86g 0.67g	6.06g 2.71g 0.09g	17.57g 4.89g 2.92g	57.05g 7.54g 16.49g	2.88g 0g 3.21g	

		Leib/sepik Kurk, Tomat, Paprika	Sepik, Leib (keskmiselt) Kurk, Tomat, Paprika		40g	8Kcal	0.08g	0g	0.3g	1.17g	0.57g
				Kokku:	479g	679Kcal	25.8g	8.86g	25.68g	82.25g	6.66g
reede 16.01.2026	Homnikusöök	Seitsmeviljapuder	Piim 2,5%, Vesi, Seitsmeviljahelbed	2, 1	200g	222Kcal	5.12g	3.12g	9.6g	33.22g	2.44g
		Võileib	Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Sepik	2, 1	150g	431Kcal	16.3g	9.35g	21.02g	48.75g	2.71g
			Kokku:	350g	653Kcal	21.42g	12.47g	30.62g	81.97g	5.15g	
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria	2	150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	0g
Leib/sepik		Sepik, Leib (keskmiselt)	1	40g	90Kcal	0.67g	0.09g	2.92g	16.49g	3.21g	
Ühepajatoit		Sealiha (keskmiselt), Kartul, Kaalikas, Porgand, Valge peakapsas, Sool, Sibul, Hernes (konserveeritud)	1	250g	260Kcal	12.2g	4.79g	18.34g	16.83g	4.97g	
		Kokku:	440g	434Kcal	16.73g	7.59g	26.15g	40.86g	8.18g		

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