

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 15.09.2025	Hommikusöök	Mannapuder	Manna, Vesi, Piim 2,5%	1, 2	208g	246Kcal	4.33g	2.88g	9.6g	41.42g	1.31g
				Kokku:	208g	246Kcal	4.33g	2.88g	9.6g	41.42g	1.31g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Hummus, röstitud kõrvitsaga Hapukapsa Borš Ploom PRIA	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Kõrvits, Kikkerhernes (konserveeritud), Sidrun, Oliiviõli, Küüslauk Punapeey (keedetud, riivitud), Kartul, Porgand, Sibul, Suhkur, Äädikas, Sealiha (keskmiselt), Toiduõli, Hapukapsas, Vesi, Maitseained (keskmiselt) Ploom	2 1	150g 20g 20g 250g 50g	84Kcal 45Kcal 30Kcal 166Kcal 21Kcal	3.86g 0.33g 1.65g 6.49g 0.15g	2.71g 0.05g 0.21g 1.96g 0g	4.89g 1.46g 0.93g 8.01g 0.25g	7.54g 8.25g 2.1g 17.76g 4.22g	0g 1.61g 1.36g 2.24g 0.85g
				Kokku:	490g	346Kcal	12.48g	4.93g	15.54g	39.87g	6.06g
	Pikkpäev	Pelmeenid Hapukoor	Pelmeenid Hapukoor 20%	2	150g 67g	295Kcal 146Kcal	6.75g 14.13g	2.1g 10.27g	16.2g 2.2g	41.7g 2.53g	1.5g 0g
				Kokku:	217g	441Kcal	20.88g	12.37g	18.4g	44.23g	1.5g
teisipäev 16.09.2025	Hommikusöök	Neljaviiljahelbed	Neljaviiljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	1, 2	203g	272Kcal	4.1g	2.24g	8.88g	46.3g	7.32g
				Kokku:	203g	272Kcal	4.1g	2.24g	8.88g	46.3g	7.32g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Kana-seenekaste peekoniga Kartulipüree Tatar, keedetud Kõogiviljavalik	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Kana (ilma nahata), Seened (keskmiselt), Piim 2,5%, Vesi, Nisuhelbed, Sink (sea, keedu), Porrusibul Kartul, Või 80%, Sool, Piim 2,5% Tatratangud, Vesi Kurk, Porgand, Tomat, Paprika, Valge peakapsas, Jääsalat, Hiinakapsas, Punapeey (keedetud, riivitud), Hernes (konserveeritud), Kurk (konserveeritud), Lillkapsas, Porrusibul, Nuikapsas, Külmutatud k-v, Valged oad, Kaalikas, Seemned (keskmiselt)	2 1 1, 2 2 14	150g 20g 150g 60g 60g 41g	84Kcal 45Kcal 132Kcal 57Kcal 48Kcal 25Kcal	3.86g 0.33g 4.48g 2.01g 0.3g 1.25g	2.71g 0.05g 1.71g 1.32g 0.05g 0.13g	4.89g 1.46g 17.89g 1.2g 1.79g 1.12g	7.54g 8.25g 4.41g 8.29g 9.08g 1.91g	0g 1.61g 1.46g 0.72g 0.87g 0.84g
				Kokku:	481g	391Kcal	12.23g	5.97g	28.35g	39.48g	5.5g
	Pikkpäev	Kartulipannkoogid Hapukurgi-sibula-keefiri kaste	Toiduõli, Kartul, Muna, Juust (keskmise rasvasusega) Kurk (konserveeritud), Sibul, Keefir 2,5%, Hapukoor 20%	2, 3 2	149g 76g	325Kcal 40Kcal	24.88g 2.31g	7.64g 1.52g	13.79g 1.52g	10.96g 2.87g	0.98g 0.73g
				Kokku:	225g	365Kcal	27.19g	9.16g	15.31g	13.83g	1.71g
kolmapäev 17.09.2025	Hommikusöök	Riisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Riisihelbed	2	203g	272Kcal	3.44g	1.9g	6.96g	52.6g	1.38g
				Kokku:	203g	272Kcal	3.44g	1.9g	6.96g	52.6g	1.38g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib Lõhesupp Jogurtimagustoit, kohupiima, maasikate ja leivapuruga	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Leib (keskmiselt) Lõhe/forell, Vesi, Kartul, Porgand, Sool, Sibul, Kalafilee (keskmiselt), Riis, Vahukoor 35% Riivleib, Maasikas, Banaan, Kohupiim 1%, Jogurt 2,5% (maitsestatamata)	2 1 4, 2 2, 1	150g 20g 250g 120g	84Kcal 42Kcal 203Kcal 99Kcal	3.86g 0.22g 12.42g 1.25g	2.71g 0.04g 5.24g 0.84g	4.89g 1.4g 13.89g 4.41g	7.54g 7.52g 8.24g 16.21g	0g 2.14g 1.39g 2.86g
				Kokku:	540g	428Kcal	17.75g	8.83g	24.59g	39.51g	6.39g
neljapäev 18.09.2025	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	Piim 2,5%, Vesi, Seitsmeviljajahalbed	2, 1	199g	225Kcal	5.09g	3.08g	9.66g	33.88g	2.52g
				Kokku:	199g	225Kcal	5.09g	3.08g	9.66g	33.88g	2.52g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt)	2 1 2, 1	150g 20g 250g	84Kcal 45Kcal 580Kcal	3.86g 0.33g 18.65g	2.71g 0.05g 8.85g	4.89g 1.46g 25.76g	7.54g 8.25g 76.7g	0g 1.61g 0.9g

		Lasanje Köögiviljavalik Pirn	Sibul, Ketšup, Hakkliha (sea-veise), Piim 2,5%, Vesi, Juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Tomat, purustatud, konserveeritud, Piim 2,5% (PRIA), Lasanjeplaat Kurk, Porgand, Tomat, Paprika, Valge peakapsas, Jääsalat, Hiinakapsas, Punapeey (keedetud, riivitud), Hernes (konserveeritud), Kurk (konserveeritud), Lillkapsas, Porrusibul, Nuikapsas, Külmutatud k-v, Valged oad, Kaalikas, Seemned (keskmiselt) Pirn	14	41g 50g	25Kcal 23Kcal	1.25g 0.2g	0.13g 0g	1.12g 0.2g	1.91g 4.01g	0.84g 1.96g
				Kokku:	511g	757Kcal	24.29g	11.74g	33.43g	98.41g	5.31g
	Pikkpäev	Võileib	Leib (keskmiselt), Või 80%, Vorst keedu (Laste), Juust (keskmise rasvasusega), Sepik	2, 1	150g	432Kcal	21.88g	13.05g	13.9g	40.17g	9.37g
reede 19.09.2025				Kokku:	150g	432Kcal	21.88g	13.05g	13.9g	40.17g	9.37g
	Hommikusöök	Maisimannapuder	Maisimanna, Vesi, Piim 2,5%, Toiduõli	2	203g	239Kcal	10.53g	3g	6.4g	29.13g	1.3g
				Kokku:	203g	239Kcal	10.53g	3g	6.4g	29.13g	1.3g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Plov sealihaga Köögiviljavalik Hapukurk	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Riis, Sealiha (keskmiselt), Sibul, Porgand, Vesi, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Ketšup Kurk, Porgand, Tomat, Paprika, Valge peakapsas, Jääsalat, Hiinakapsas, Punapeey (keedetud, riivitud), Hernes (konserveeritud), Kurk (konserveeritud), Lillkapsas, Porrusibul, Nuikapsas, Külmutatud k-v, Valged oad, Kaalikas, Seemned (keskmiselt) Kurk (konserveeritud), Sibul	2 1 14	150g 20g 249g 40g 40g	84Kcal 45Kcal 290Kcal 25Kcal 10Kcal	3.86g 0.33g 7.82g 1.25g 0.11g	2.71g 0.05g 2.99g 0.13g 0g	4.89g 1.46g 13.38g 1.12g 0.4g	7.54g 8.25g 40.09g 1.9g 1.42g	0g 1.61g 2.58g 0.83g 0.73g
				Kokku:	499g	454Kcal	13.37g	5.88g	21.25g	59.2g	5.75g

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print