

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 13.10.2025	Hommikusöök	Mannapuder	Manna, Vesi, Piim 2,5%	1, 2	200g	236Kcal	4.16g	2.77g	9.23g	39.84g	1.26g
		Moos	Moos (keskmiselt)		20g	33Kcal	0g	0g	0.06g	8.16g	0.28g
				Kokku:	220g	269Kcal	4.16g	2.77g	9.29g	48g	1.54g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Hummus, röstitud kõrvitsaga Hapukapsa Borš Õun PRIA Hapukoor	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Kõrvits, Kikkerhernes (konserveeritud), Sidrun, Oliiviõli, Küüslauk, Sepik Punapeey (keedetud, riivitud), Kartul, Porgand, Sibul, Suhkur, Äädikas, Sealiha (keskmiselt), Toiduõli, Hapukapsas, Vesi, Maitseained (keskmiselt) Õun Hapukoor 20%	2 1 1 2	150g 20g 20g 250g 50g 70g	84Kcal 45Kcal 31Kcal 191Kcal 24Kcal 153Kcal	3.86g 0.34g 1.74g 7.55g 0.05g 14.84g	2.71g 0.05g 0.23g 2.26g 0.03g 10.78g	4.89g 1.46g 0.93g 9.12g 0.1g 2.31g	7.54g 8.27g 2.12g 20.26g 5.25g 2.66g	0g 1.59g 1.37g 2.54g 1.3g 0g
				Kokku:	560g	528Kcal	28.38g	16.06g	18.81g	46.1g	6.8g
		Pikkpäev	Pelmeenid Hapukoor	Pelmeenid Hapukoor 20%	2	150g 70g	295Kcal 153Kcal	6.75g 14.84g	2.1g 10.78g	16.2g 2.31g	41.7g 2.66g
			Kokku:	220g	448Kcal	21.59g	12.88g	18.51g	44.36g	1.5g	
teisipäev 14.10.2025	Hommikusöök	Neljaviiljahelbed	Neljaviiljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	1, 2	200g	281Kcal	4.13g	2.23g	9.08g	47.94g	7.65g
				Kokku:	200g	281Kcal	4.13g	2.23g	9.08g	47.94g	7.65g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Kartulipüree Tatar, keedetud Köögiviljavalik Kukeseenekaste, suitsukanaga, õliga (hapukoor R 20%) Pirn	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) 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) Seened (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Või 80%, Kanaliha, rinnafilee, nahaga, suitsutatud, Hapukoor 20% Pirn	2 1 2 14 2	150g 20g 60g 60g 40g 150g 50g	84Kcal 45Kcal 58Kcal 49Kcal 25Kcal 183Kcal 23Kcal	3.86g 0.34g 2.03g 0.31g 1.25g 13.87g 0.2g	2.71g 0.05g 1.34g 0.05g 0.13g 8.31g 0g	4.89g 1.46g 1.2g 1.82g 1.12g 9.95g 0.2g	7.54g 8.27g 8.31g 2.23g 1.9g 3.77g 4g	0g 1.59g 0.72g 0.89g 0.83g 1.81g 1.95g
				Kokku:	530g	467Kcal	21.86g	12.59g	20.64g	43.02g	7.79g
		Pikkpäev	Kartulipannkoogid Hapukurgi-sibula-keefiri kaste	Toiduõli, Kartul, Muna, Juust (keskmise rasvasusega) Kurk (konserveeritud), Sibul, Keefir 2,5%, Hapukoor 20%	2, 3 2	150g 70g	263Kcal 37Kcal	17.88g 2.14g	5.86g 1.4g	13.02g 1.41g	11.98g 2.66g
				Kokku:	220g	300Kcal	20.02g	7.26g	14.43g	14.64g	1.75g
kolmapäev 15.10.2025	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 Jogurtimagustoit, kohupiima, maasikate ja leivapuruga Nuikapsas Kalasupp, lõhest, kartuli, porgandi ja kinoaga, lisatud rasvain	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Leib (keskmiselt) Riivleib, Maasikas, Banaan, Kohupiim 1%, Jogurt 2,5% (maitsestatamata) Nuikapsas Lõhe/forell, Vesi, Maitseroheline, Kartul, Porgand, Kinoa, Sibul	2 1 2, 1 4	150g 20g 120g 50g 250g	84Kcal 42Kcal 99Kcal 12Kcal 175Kcal	3.86g 0.22g 1.25g 0.1g 5.13g	2.71g 0.04g 0.84g 0g 0.84g	4.89g 1.4g 4.39g 0.25g 11.63g	7.54g 7.52g 16.16g 2.1g 18.97g	0g 2.14g 2.85g 0.9g 2.82g

					Kokku:	590g	412Kcal	10.56g	4.43g	22.56g	52.29g	8.71g
neljapäev 16.10.2025	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	Piim 2,5%, Vesi, Seitsmeviljahelbed	2, 1	200g	218Kcal	5.05g	3.09g	9.44g	32.56g	2.39g	
					Kokku:	200g	218Kcal	5.05g	3.09g	9.44g	32.56g	2.39g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Köögililjavalik Pirn Lasanje, segahakklihaga, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%)	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) 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 Sibul, Ketšup, Hakkliha (sea-veise), Piim 2,5%, Juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Lasanjeplaat, Vesi	2 1 14 2, 1	150g 20g 40g 50g 250g	84Kcal 45Kcal 23Kcal 23Kcal 630Kcal	3.86g 0.34g 1.14g 0.2g 20.48g	2.71g 0.05g 0.12g 0g 9.73g	4.89g 1.46g 1.04g 0.2g 28.14g	7.54g 8.27g 1.85g 4g 83.1g	0g 1.59g 0.82g 1.95g 0.58g	
					Kokku:	510g	805Kcal	26.02g	12.61g	35.73g	104.76g	4.94g
		Pikkpäev	Võileib	Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Sepik	2, 1	150g	452Kcal	19.81g	11.8g	20.89g	46.23g	2.57g
					Kokku:	150g	452Kcal	19.81g	11.8g	20.89g	46.23g	2.57g
reede 17.10.2025	Hommikusöök	Maisimannapuder Moos	Maisimanna, Vesi, Piim 2,5%, Toiduõli Moos (keskmiselt)	2	200g 20g	236Kcal 33Kcal	10.38g 0g	2.96g 0g	6.31g 0.06g	28.73g 8.16g	1.28g 0.28g	
					Kokku:	220g	269Kcal	10.38g	2.96g	6.37g	36.89g	1.56g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Köögililjavalik Hapukurk Pajaroog, sealihast, riisi ja porgandiga Ploom PRIA	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) 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 Riis, Sealih (keskmiselt), Sibul, Porgand, Vesi, Tomatipasta 20% Ploom	2 1 14	150g 20g 40g 40g 250g 50g	84Kcal 45Kcal 24Kcal 10Kcal 340Kcal 21Kcal	3.86g 0.33g 1.21g 0.11g 10.25g 0.15g	2.71g 0.05g 0.12g 0g 3.99g 0g	4.89g 1.46g 1.09g 0.4g 16.76g 0.25g	7.54g 8.23g 1.87g 1.41g 44.09g 4.23g	0g 1.62g 0.82g 0.73g 2.41g 0.86g	
					Kokku:	550g	524Kcal	15.91g	6.87g	24.85g	67.37g	6.44g

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