

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 10.11.2025	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	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt)	2	150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	0g
		Hummus, röstitud kõrvitsaga	Kõrvits, Kikkerhernes (konserveeritud), Sidrun, Küüslauk, Sepik, Toiduõli	1	40g	90Kcal	0.67g	0.09g	2.92g	16.49g	3.21g
		Õun PRIA	Küüslauk, Sepik, Toiduõli	1	35g	72Kcal	2.29g	0.3g	2.14g	9.86g	1.69g
		Kakaokissell	Õun	2	50g	24Kcal	0.05g	0.03g	0.1g	5.25g	1.3g
teisipäev 11.11.2025	Hommikusöök	Kana-köögiljasupp, bataadiga, õliga	Suhkur, Kakaopulber, Kartulitärklis, Piim 2,5%, Vesi, Vahukoor 35%, Moos (keskmiselt), Toidukoor Porgand, Sibul, Bataat, Brokkoli (külmutatud), Varseller, Kana (ilma nahata), Toiduõli, Vesi	10	120g	172Kcal	7.15g	4.64g	3.05g	23.68g	0.5g
					250g	148Kcal	6.25g	1.05g	12.95g	8.59g	2.81g
				Kokku:	645g	590Kcal	20.27g	8.82g	26.05g	71.41g	9.51g
	Pikkpäev	Pelmeenid	Pelmeenid	2	150g	295Kcal	6.75g	2.1g	16.2g	41.7g	1.5g
		Hapukoor	Hapukoor 20%		70g	153Kcal	14.84g	10.78g	2.31g	2.66g	0g
				Kokku:	220g	448Kcal	21.59g	12.88g	18.51g	44.36g	1.5g
kolmapäev 12.11.2025	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	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt)	2	150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	0g
		Lasanje, segahakklihaga, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%)	Sibul, Hakkliha (sea-veise), Piim 2,5%, Juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Lasanjeplaat, Vesi, Tomatipasta 20%	1	40g	90Kcal	0.67g	0.09g	2.92g	16.51g	3.2g
		Kurk, Tomat, Paprika	Sibul, Hakkliha (sea-veise), Piim 2,5%, Juust (keskmise rasvasusega), Nisujahu, Lasanjeplaat, Vesi, Tomatipasta 20%	2, 1	250g	630Kcal	20.58g	9.77g	28.49g	82.04g	1.38g
		Porgandi-ananassisalad	Vesi, Tomatipasta 20%		40g	8Kcal	0.08g	0g	0.3g	1.16g	0.57g
neljapäev 13.11.2025	Hommikusöök	Pirn	Kurk, Tomat, Paprika		40g	18Kcal	0.05g	0g	0.21g	3.66g	0.79g
			Porgand, Ananassi kompott vedelikuta		50g	23Kcal	0.2g	0g	0.2g	4g	1.95g
			Pirn								
				Kokku:	570g	853Kcal	25.44g	12.57g	37.01g	114.91g	7.89g
	Pikkpäev	Võileib	Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Sepik	2, 1	147g	424Kcal	15.87g	9.07g	20.36g	48.51g	2.7g
				Kokku:	147g	424Kcal	15.87g	9.07g	20.36g	48.51g	2.7g
kolmapäev 12.11.2025	Hommikusöök	Riisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Sool, Riisihelbed	2	200g	262Kcal	3.37g	1.87g	6.76g	50.58g	1.32g
				Kokku:	200g	262Kcal	3.37g	1.87g	6.76g	50.58g	1.32g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Leib (keskmiselt)	2	150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	0g
		Jogurtimagustoit, kohupiima, maasikate ja leivapuruga	Riivleib, Maasikas, Banaan, Kohupiim 1%, Jogurt	1	40g	84Kcal	0.44g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
		Kalasupp, lõhest, kartuli, porgandi ja kinoaga, lisatud rasvain	2,5% (maitsestatamata)	2, 1	120g	99Kcal	1.25g	0.84g	4.35g	16.06g	2.82g
		Maitsevesi	Lõhe/forell, Vesi, Maitseroheline, Kartul, Porgand, Kinoa, Sibul	4	250g	175Kcal	5.16g	0.85g	11.68g	19g	2.83g
neljapäev 13.11.2025	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	Vesi, Marjad (külmutatud), Sidrun		150g	2Kcal	0.02g	0g	0.05g	0.28g	0.18g
				Kokku:	710g	444Kcal	10.73g	4.48g	23.77g	57.92g	10.11g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Leib (keskmiselt)	2	150g	84Kcal	3.86g	2.71g	4.89g	7.54g	0g
		Keedetud kartul	Sepik, Leib (keskmiselt)	1	40g	90Kcal	0.67g	0.09g	2.92g	16.49g	3.21g
		Banaan	Kartul, Sool	1	75g	55Kcal	0.07g	0g	1.42g	11.58g	1.05g
			Banaan		50g	45Kcal	0.15g	0.05g	0.6g	10.13g	0.55g

		Mulgikapsad, sealihaga Tomati-kurgi salat	Sealiha (keskmiselt), Hapukapsas, Odrakruup, Suhkur, Vesi Tomat, Kurk, Sool		120g 40g	135Kcal 6Kcal	6.71g 0.07g	2.6g 0g	9.67g 0.25g	8.14g 0.89g	1.9g 0.39g
				Kokku:	475g	415Kcal	11.53g	5.45g	19.75g	54.77g	7.1g
	Pikkpäev	Pannkook (ise vlmistatud)	Muna, Nisujahu, Piim 2,5%, Suhkur, Sool	3, 1, 2	90g	148Kcal	5.84g	1.67g	8.24g	15.32g	0.51g
				Kokku:	90g	148Kcal	5.84g	1.67g	8.24g	15.32g	0.51g
reede 14.11.2025	Hommikusöök	Maisimannapuder Moos	Vesi, Piim 2,5%, Toiduõli, Maisihelbed (suhkruga) Moos (keskmiselt)	2	200g 20g	240Kcal 33Kcal	9.33g 0g	2.86g 0g	4.73g 0.06g	33.83g 8.16g	0.66g 0.28g
				Kokku:	220g	273Kcal	9.33g	2.86g	4.79g	41.99g	0.94g
	Lõunasöök	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Ploom PRIA Kurk, Tomat, Paprika Kapsa-maisi-herne salat	Piim 2,5% (PRIA), Keefir 2,5% Pria Sepik, Leib (keskmiselt) Ploom Kurk, Tomat, Paprika Valge peakapsas, Külmutatud k-v, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt)	2 1	150g 40g 50g 40g 40g	84Kcal 90Kcal 21Kcal 8Kcal 37Kcal	3.86g 0.67g 0.15g 0.08g 2.43g	2.71g 0.09g 0g 0g 0.36g	4.89g 2.92g 0.25g 0.3g 0.83g	7.54g 16.51g 4.2g 1.15g 2.39g	0g 3.2g 0.85g 0.56g 0.59g
				Kokku:	320g	240Kcal	7.19g	3.16g	9.19g	31.79g	5.2g

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