

Grupi Õpilased Nädala menüü

Lõunasöök									
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 15.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Pilaff hakklihaga Porgandi-ananassisalad Joogijogurt Morss Leib 	<ul style="list-style-type: none"> Hakkliha (sea-veise), Riis, Porgand, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Suhkur, Vesi Porgand, Maitseained (keskmiselt), Ananassi kompott, Suhkur, Toiduõli Jogurt 2,5% maitsestatamata, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Leib (keskmiselt) 	<ul style="list-style-type: none"> 	250g	473Kcal	16.19g	17.79g		
				75g	56Kcal	2.27g	0.48g	64g	0g
				150g	82Kcal	3.27g	4.87g	8.17g	0g
				150g	77Kcal	0.05g	0.02g	19.22g	0g
				16g	36Kcal	0.26g	1.12g	7.24g	0g
				Kokku: 641g	724Kcal	22.04g	24.28g	107.12g	0g
Teisipäev 16.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Köögiviljapüreesupp suitsujuustuga Saiakuubikud Õuna-kohupiimavorm Piim 2.5% (PRIA) Leib Punane paprika 	<ul style="list-style-type: none"> Kartul, Porgand, Suvikõrvits, Lillkapsas, Porrusibul, Või 80%, Sibul, Küüslauk, Suitsujuust, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Köögikoor 15% Sai (keskmiselt), Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kohupiimakreem 7%, Õun, Manna, Suhkur, Muna, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> 	300g	125Kcal	5.12g	4.14g		
				20g	59Kcal	2.3g	1.55g	15.71g	0g
				100g	236Kcal	10.09g	9.38g	8.08g	0g
				47g	26Kcal	1.19g	1.61g	26.92g	0g
				16g	36Kcal	0.26g	1.12g	2.28g	0g
				100g	151Kcal	0.5g	1.3g	7.24g	0g
				Kokku: 583g	633Kcal	19.46g	19.1g	35.28g	0g
Kolmapäev 17.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud makaronid Böfstrooganov Värskekapsa-porgandisalad Morss Piim 2.5% (PRIA) Viinamarjad Leib 	<ul style="list-style-type: none"> Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Veiseliha (keskmiselt), Sibul, Hapukoor 20%, Vesi, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Viinamarjad Leib (keskmiselt) 	<ul style="list-style-type: none"> 	150g	234Kcal	7.27g	5.52g		
				125g	197Kcal	12.68g	15.97g	36.51g	0g
				75g	70Kcal	5.1g	0.65g	4.63g	0g
				150g	77Kcal	0.05g	0.02g	5.45g	0g
				100g	55Kcal	2.5g	3.4g	19.22g	0g
				100g	75Kcal	0.6g	0.7g	4.8g	0g
				16g	36Kcal	0.26g	1.12g	16.6g	0g
				Kokku: 716g	744Kcal	28.46g	27.38g	7.24g	0g
Neljapäev 18.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Kartulipüree Köögivilja-kalakaste Punase kapsa salat päevaliliseemnetega Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Banaan 	<ul style="list-style-type: none"> Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Porgand, Paprika, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Külm. juurviljasegu, Nisujahu Punane Peakapsas, Päevaliliseemned, Toiduõli, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Banaan 	<ul style="list-style-type: none"> 	150g	153Kcal	4.91g	3g	24.25g	0g
				125g	166Kcal	10.78g	11.63g	5.68g	0g
				75g	122Kcal	10.38g	1.77g	5.36g	0g
				150g	77Kcal	0.05g	0.02g	19.22g	0g
				100g	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g	0g
				100g	55Kcal	2.5g	1.12g	7.24g	0g
								7.19g	0g
								20g	0g

										• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.26g			
										• 16g	• 36Kcal	• 0.24g	• 1g			
										• 100g	• 88Kcal	• 0.48g				
										Kokku:	732g	733Kcal	29.6g	23.2g	93.74g	0g
Reede 19.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Keedetud tatar • Kanapihvid • Sinepine koorekaste • Peedialat juustuga • Morss • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Öun 	<ul style="list-style-type: none"> • Vesi, Tatratangud, Väi 80%, Maitseained (keskmiselt) • Kanapallid • Vesi, Köögikoor 15%, Sinep, Nisujahu, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) • Punane peet, Suhkur, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juust (keskmise rasvasusega), Sibul, Petersell • Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Leib (keskmiselt) • Öun 														
											• 150g	• 184Kcal	• 3.4g	• 5.51g		
										• 100g	• 205Kcal	• 13g	• 12g			
										• 50g	• 51Kcal	• 4.02g	• 0.74g	• 32.8g	• 0g	
										• 75g	• 125Kcal	• 9.35g	• 2.99g	• 10g	• 0g	
										• 150g	• 77Kcal	• 0.05g	• 0.02g	• 3.05g	• 0g	
										• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 7.11g	• 0g	
										• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g	• 4.8g	• 0g	
										• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 0.2g	• 7.24g	• 0g	
										Kokku:	741g	777Kcal	32.94g	25.98g	94.12g	0g

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	Väävelidioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print

Grupi Õpilased Nädala menüü

Lõunasöök															
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained						
Esmaspäev 22.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Keedetud makaronid • Hakklihakaste bologneze • Värskekapsasalat tilliga • Morss • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Apelsin 	<ul style="list-style-type: none"> • Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli • Hakkliha (sea-veise), Sibul, Küüslauk, Juurseller, Purustatud tomat, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Vesi, Suhkur • Valge peakapsas, Till, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Suhkur • Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Leib (keskmiselt) • Apelsin 		• 150g	• 234Kcal	• 7.27g	• 5.52g	<ul style="list-style-type: none"> • 36.51g • 12.85g • 8.55g • 19.22g • 4.8g • 7.24g • 11.3g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g 						
				• 125g	• 186Kcal	• 9.27g	• 12.74g								
				• 75g	• 84Kcal	• 5.21g	• 0.79g								
				• 150g	• 77Kcal	• 0.05g	• 0.02g								
				• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g								
				• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g								
				• 100g	• 50Kcal	• 0.2g	• 0.7g								
				Kokku:						716g	722Kcal	24.76g	24.29g	100.47g	0g
				Teisipäev 23.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Peedisupp • Hapukoor • Piimakissell • Roheline sibul • Moos • Piim 2.5% (PRIA) • Porgandilõigud • Võileib singiga • Sepik 	<ul style="list-style-type: none"> • Vesi, Punane peet, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Kartul, Suhkur, Sibul, Porgand, Sealihaga (keskmiselt) • Hapukoor 20% • Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Vaniljesuhkur • Roheline sibul • Moos (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Porgand • Sink (sea, keedu), Või 80%, Leib (keskmiselt) • Sepik 				• 300g	• 245Kcal	• 13.36g	• 11.17g	<ul style="list-style-type: none"> • 19.96g • 0.44g • 24.33g • 0.24g • 12.69g • 4.8g • 7.7g • 10.2g • 7.19g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
										• 20g	• 39Kcal	• 3.99g	• 0.38g		
• 150g	• 130Kcal	• 2.25g	• 3.12g												
• 6g	• 2Kcal	• 0.04g	• 0.18g												
• 30g	• 51Kcal	• 0g	• 0.09g												
• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g												
• 100g	• 38Kcal	• 0.4g	• 0.8g												
• 50g	• 116Kcal	• 5.42g	• 6.54g												
• 16g	• 36Kcal	• 0.24g	• 1.26g												
Kokku:								772g	712Kcal	28.2g	26.94g	87.55g	0g		
Kolmapäev 24.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Ühepajatoit sealihaga • Hapukapsa-porgandi salat • Joogijogurt • Morss • Leib • Sepik • Banaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartul, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sibul, Toiduõli, Sealihaga (keskmiselt), Hernes (konserveeritud), Suvikõrvits, Kül. juurviljasegu • Hapukapsas, Porgand, Sibul, Suhkur, Toiduõli • Jogurt 2,5% maitsestatamata, Mahlakonsentraat (keskmiselt) • Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) • Leib (keskmiselt) • Sepik • Banaan 		• 250g	• 362Kcal	• 21.83g	• 18.66g	<ul style="list-style-type: none"> • 22.77g • 5.59g • 8.17g • 19.22g • 7.24g • 7.19g • 20g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g 						
				• 75g	• 44Kcal	• 1.95g	• 0.97g								
				• 150g	• 82Kcal	• 3.27g	• 4.87g								
				• 150g	• 77Kcal	• 0.05g	• 0.02g								
				• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g								
				• 16g	• 36Kcal	• 0.24g	• 1.26g								
				• 100g	• 88Kcal	• 0.48g	• 1g								
				Kokku:						757g	725Kcal	28.08g	27.9g	90.18g	0g
				Neljäpäev 25.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Keedetud riis • Paneeritud kala 	<ul style="list-style-type: none"> • Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli • Paneeritud kala, Toiduõli 				• 150g	• 197Kcal	• 2.72g	• 3.36g	<ul style="list-style-type: none"> • 39.64g • 14.48g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g

	<ul style="list-style-type: none"> • Külma kaste kurgiga • Hiinakapsa-paprika • Morss • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Sepik 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurk (konerveeritud), Majonees 40,5%, Maitseained (keskmiselt), Keefir 2,5% • Hiinakapsas, Paprika, Äädikas, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli • Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Leib (keskmiselt) • Sepik 	•	•	•	•	•	•	• 2.38g • 12.43g • 19.22g • 4.8g • 7.24g • 7.19g	• 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
				Kokku:	657g	750Kcal	25.14g	23.46g	107.38g	0g
Reede 26.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Keedetud kartul • Lihakaste • Peedi-maisalat • Morss • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Kinder Pingui • Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80% • Sealiha (keskmiselt), Sibul, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Hapukoore 20%, Porgand, Suvikõrvits, Tšillipipar, Purustatud tomat, Nisujahu • Punane peet, Mais (konerveeritud), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) • Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Leib (keskmiselt) • Kinder Pingui • Pirn 	•	•	•	•	•	•	• 25.41g • 6.67g • 9.09g • 19.22g • 4.8g • 7.24g • 11.36g • 10.6g	• 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
				Kokku:	746g	742Kcal	30.13g	23.25g	94.39g	0g

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	Väevelidioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print