

Grupi Õpilased Nädala menüü

Lõunasöök										
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
Esmaspäev 29.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Tatrahautis kanalihaga Juustukaste Peedi-hapukapsasalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Õun 	<ul style="list-style-type: none"> Sibul, Porgand, Tatratangud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Kana (ilma nahata), Toiduõli, Või 80%, Searibi Köögikoor 15%, Vesi, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Merevaik Punane peet, Hapukapsas, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Suhkur Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Õun 		•	•	•	•	<ul style="list-style-type: none"> 36.26g 5.11g 7.59g 19.22g 4.8g 7.24g 7.19g 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 	
				•	•	•	•			
				Kokku:	757g	768Kcal	29.47g	28.52g	97.31g	0g
Teisipäev 30.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Kana-riisi supp Marjakissell Kohupiimavaht() Leib Sepik Lillkapsas Piim 2.5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> Vesi, Porgand, Kartul, Külm. juurviljasegu, Toiduõli, Kana (nahaga), Sibul, Riis, Maitseained (keskmiselt) Suhkur, Vesi, Kartulitärklis, Kirss Suhkur, Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35% Leib (keskmiselt) Sepik Lillkapsas Piim 2,5% (PRIA) 		•	•	•	•	<ul style="list-style-type: none"> 23.44g 29.61g 19.6g 7.24g 7.19g 4.1g 4.8g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 	
				•	•	•	•			
				Kokku:	752g	723Kcal	26.45g	25.35g	95.98g	0g
Kolmapäev 01.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud kartul Sealiha-köögiviljakaste Kreekasalat Vaarika-jogurtismuuti Leib Sepik Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Toiduõli, Porrusibul, Kaalikas, Küüslauk, Köögikoor 15%, Nisujahu, Vesi, Sealiha (keskmiselt), Porgand Lehtsalat, Oliivid (mustad konserveeritud), Juust (keskmise rasvasusega), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Tomat Jogurt 2,5% maitsestamata, Banaan, Mesi, Suhkur, Vaarikad Leib (keskmiselt) Sepik Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) 		•	•	•	•	<ul style="list-style-type: none"> 25.41g 6.88g 1.8g 28.81g 7.24g 7.19g 19.22g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 	
				•	•	•	•			
				Kokku:	682g	697Kcal	24.07g	23.71g	96.55g	0g
Neljapäev 02.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud riis Kala koorekastmes Porgandisalat apelsinimahlagaga 	<ul style="list-style-type: none"> Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Köögikoor 15%, Vesi Porgand, Apelsinimahla, Maitseained (keskmiselt), Suhkur Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) 		•	•	•	•	<ul style="list-style-type: none"> 39.64g 3.31g 7.74g 19.22g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 0g 	
				•	•	•	•			
				Kokku:	150g	197Kcal	2.72g	3.36g		
					100g	148Kcal	9.37g	12.57g		

Grupi Õpilased Nädala menüü

Lõunasöök										
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
Esmaspäev 06.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Keedetud makaronid • Hakklihakaste • Värskekapsa-porgandisalat • Morss • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Viinamarjad 	<ul style="list-style-type: none"> • Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli • Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Porgand, Hapukoor 20% • Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli • Vesi, Suhkur, Mhlakonsentraat (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Leib (keskmiselt) • Viinamarjad 	•	• 150g	• 234Kcal	• 7.27g	• 5.52g	• 36.51g	• 0g	
				• 125g	• 181Kcal	• 12.66g	• 11.32g			• 5.51g
				• 75g	• 70Kcal	• 5.1g	• 0.65g	• 5.45g	• 0g	
				• 150g	• 77Kcal	• 0.05g	• 0.02g	• 19.22g	• 0g	
				• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g	
				• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g	• 7.24g	• 0g	
				• 100g	• 75Kcal	• 0.6g	• 0.7g	• 16.6g	• 0g	
				Kokku:	716g	728Kcal	28.44g	22.73g	95.33g	0g
Teisipäev 07.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Lillkapsa-porgandipüreesupp • Frikadellid • Pannkoogid • Moos • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Punane paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • Lillkapsas, Porgand, Kartul, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Köögikoor 15%, Merevaik • Frikadellid • Pannkoogid • Moos (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Leib (keskmiselt) • Paprika 	•	• 300g	• 158Kcal	• 8.2g	• 5.15g	• 15.89g	• 0g	
				• 50g	• 138Kcal	• 9.86g	• 11.89g			• 0.33g
				• 100g	• 196Kcal	• 8g	• 7g	• 24g	• 0g	
				• 30g	• 51Kcal	• 0g	• 0.09g	• 12.69g	• 0g	
				• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g	
				• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g	• 7.24g	• 0g	
				• 100g	• 151Kcal	• 0.5g	• 1.3g	• 35.28g	• 0g	
				Kokku:	696g	785Kcal	29.32g	29.95g	100.23g	0g
Kolmapäev 08.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Keedetud tatar • Azu sealihaga • Peedisalat • Joogijogurt • Morss • Leib • Hurma 	<ul style="list-style-type: none"> • Vesi, Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) • Sealihaga (keskmiselt), Kurk (konserveeritud), Porgand, Sibul, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Suhkur • Punane peet, Suhkur, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Äädikas, Küüslauk • Jogurt 2,5% maitsestatamata, Mhlakonsentraat (keskmiselt) • Vesi, Suhkur, Mhlakonsentraat (keskmiselt) • Leib (keskmiselt) • Hurma 	•	• 150g	• 184Kcal	• 3.4g	• 5.51g	• 32.8g	• 0g	
				• 125g	• 204Kcal	• 11.37g	• 12.7g			• 8.29g
				• 75g	• 105Kcal	• 7.56g	• 1.04g	• 12.67g	• 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	
				• 100g	• 66Kcal	• 0.3g	• 0.5g	• 15.3g	• 0g	
				Kokku:	766g	754Kcal	26.21g	25.76g	103.69g	0g
Neljapäev 09.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto mereainetega • Punase kapsa salat päevalilleseemnetega • Morss 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalafilee (keskmiselt), Vesi, Brokkoli (külmutatud), Merevaik, Köögikoor 15%, Maitseained (keskmiselt), Krevetid (külmutatud), Riis, Porrusibul, Toiduõli, Porgand, Mais (konserveeritud) • Punane Peakapsas, Päevalilleseemned, Toiduõli, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) • Vesi, Suhkur, Mhlakonsentraat (keskmiselt) 	•	• 250g	• 387Kcal	• 13.87g	• 19.9g	• 45.57g	• 0g	
				• 75g	• 122Kcal	• 10.38g	• 1.77g	• 5.36g	• 0g	
								• 19.22g	• 0g	
								• 4.8g	• 0g	

