

Grupi Õpilased Nädala menüü

Lõunasöök									
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 10.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud makaronid Hakklihakaste bologneze Värskekapsasalat tilliga Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Õun 	<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) Õun 		150g	234Kcal	7.27g	5.52g	<ul style="list-style-type: none"> 36.51g 12.85g 8.55g 19.22g 4.8g 7.24g 9.9g 	<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	44Kcal	0.36g	0.2g		
Kokku:	716g	716Kcal	24.92g	23.79g	99.07g	0g			
Teisipäev 11.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Kartuli-frikadellisupp Mannavaht Piim 2.5% (PRIA) Võileib singiga Sepik Banaan 	<ul style="list-style-type: none"> Kartul, Porgand, Sibul, Vesi, Frikadellid, Toiduõli, Riis, Külm. juurviljasegu Manna, Suhkur, Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Sink (sea, keedu), Või 80%, Leib (keskmiselt) Sepik Banaan 		300g	302Kcal	15.52g	15.42g	<ul style="list-style-type: none"> 25.05g 24.33g 4.8g 10.2g 7.19g 20g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				100g	104Kcal	0.22g	1.13g		
				100g	55Kcal	2.5g	3.4g		
				50g	116Kcal	5.42g	6.54g		
				16g	36Kcal	0.24g	1.26g		
				100g	88Kcal	0.48g	1g		
				Kokku:	666g	701Kcal	24.38g		
Kolmapäev 12.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud kartul Morss Sealiha-kapsahautis Joogijogurt Leib Sepik Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Valge peakapsas, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sealiha (keskmiselt), Porgand Jogurt 2,5% maitsestatamata, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Sepik Pirn 		150g	118Kcal	0.78g	2.38g	<ul style="list-style-type: none"> 25.41g 19.22g 13.19g 8.17g 7.24g 7.19g 10.6g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				150g	77Kcal	0.05g	0.02g		
				250g	270Kcal	17.55g	14.75g		
				150g	82Kcal	3.27g	4.87g		
				16g	36Kcal	0.26g	1.12g		
				16g	36Kcal	0.24g	1.26g		
				100g	48Kcal	0.4g	0.4g		
Kokku:	832g	667Kcal	22.55g	24.8g	91.02g	0g			
Neljapäev 13.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud riis Kalaburger Külm kaste kurgiga Hiinakapsa-paprika Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kalaburger, Toiduõli Kurk (konserveeritud), 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) 		150g	197Kcal	2.72g	3.36g	<ul style="list-style-type: none"> 39.64g 15.31g 2.38g 12.43g 19.22g 4.8g 7.24g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				100g	256Kcal	15.74g	13.26g		
				50g	49Kcal	3.82g	1.19g		
				75g	88Kcal	3.96g	0.58g		

Grupi Õpilased Nädala menüü

Lõunasöök									
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 17.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Pilaff hakklihaga Värske salat paprika ja kurgiga Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib 	<ul style="list-style-type: none"> Hakkliha (sea-veise), Riis, Porgand, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Suhkur, Vesi Kurk, Paprika, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Hiinakapsas Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) 		• 250g	• 473Kcal	• 16.19g	• 17.79g		
				• 75g	• 110Kcal	• 8.35g	• 0.53g		
				• 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
				Kokku: 591g	751Kcal	27.35g	22.86g	103.33g	0g
Teisipäev 18.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Külasupp Mustikakissell Praetud kaerahelbed Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Porgandilõigud 	<ul style="list-style-type: none"> Veiseliha (keskmiselt), Vesi, Kartul, Valge peakapsas, Porgand, Sibul, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Odrakruup, Maitseained (keskmiselt), Petersell, Till Suhkur, Vesi, Kartulitärklis, Mustikad Kaerahelbed, Suhkur, Väi 80% Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Porgand 		• 300g	• 221Kcal	• 9.45g	• 15.31g		
				• 150g	• 121Kcal	• 0.26g	• 0.28g		
				• 30g	• 143Kcal	• 4.49g	• 3.77g	• 29.26g	• 0g
				• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 21.87g	• 0g
				• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g	• 4.8g	• 0g
				• 16g	• 36Kcal	• 0.24g	• 1.26g	• 7.24g	• 0g
				• 100g	• 38Kcal	• 0.4g	• 0.8g	• 7.19g	• 0g
				Kokku: 712g	650Kcal	17.6g	25.94g	96.61g	0g
Kolmapäev 19.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud makaronid Värskekapsa-porgandisalat Kalkunilihakaste Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kalkuniliha, Sibul, Nisujahu, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Merevaik, Toiduõli, Kõögikoor 15% Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Pirn 		• 150g	• 234Kcal	• 7.27g	• 5.52g		
				• 75g	• 70Kcal	• 5.1g	• 0.65g		
				• 125g	• 178Kcal	• 9.17g	• 17.14g	• 5.45g	• 0g
				• 150g	• 77Kcal	• 0.05g	• 0.02g	• 6.85g	• 0g
				• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 19.22g	• 0g
				• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g	• 4.8g	• 0g
				• 16g	• 36Kcal	• 0.24g	• 1.26g	• 7.24g	• 0g
				• 100g	• 48Kcal	• 0.4g	• 0.4g	• 7.19g	• 0g
				Kokku: 732g	734Kcal	24.99g	29.51g	97.86g	0g
Neljäpäev 20.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Kartulipüree Poolakaste kalaga Porgandi-ananassisalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib 	<ul style="list-style-type: none"> Kartul, Väi 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Porgand, Hapukoor 20%, Toiduõli, Nisujahu, Vesi, Muna, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Porgand, Maitseained (keskmiselt), Ananassi kompott, Suhkur, Toiduõli Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) 		• 150g	• 153Kcal	• 4.91g	• 3g	• 24.25g	• 0g
				• 125g	• 214Kcal	• 14.47g	• 16.18g	• 4.74g	• 0g
				• 75g	• 56Kcal	• 2.27g	• 0.48g	• 8.49g	• 0g
							• 0.02g	• 19.22g	• 0g
								• 4.8g	• 0g
								• 7.24g	• 0g
								• 7.19g	• 0g

Grupi Õpilased Nädala menüü

Lõunasöök																											
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained																		
Esmaspäev 24.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Keedetud makaronid • Hakkliha ubadega • Värskekapsa-porgandisalat • Morss • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Kiivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli • Hakkliha (sea-veise), Sibul, Toiduõli, Purustatud tomat, Porrusibul, Küüslauk, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Paprika, Uba(konserveeritud), Maisitärklis • Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli • Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Leib (keskmiselt) • Kiivi 		• 150g	• 234Kcal	• 7.27g	• 5.52g	<ul style="list-style-type: none"> • 36.51g • 10.66g • 5.45g • 19.22g • 4.8g • 7.24g • 14.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g 																		
				• 125g	• 157Kcal	• 8.79g	• 8.85g			• 75g	• 70Kcal	• 5.1g	• 0.65g	• 150g	• 77Kcal	• 0.05g	• 0.02g	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g	• 100g	• 66Kcal
			Kokku:	716g	695Kcal	24.57g	20.56g	98.08g	0g																		
Teisipäev 25.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Hapukapsaborš • Pannkoogid • Moos • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Punane paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • Punane peet, Hapukapsas, Porgand, Kartul, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Tomatipasta 20%, Või 80%, Sibul, Sealiha (keskmiselt) • Pannkoogid • Moos (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Leib (keskmiselt) • Paprika 		• 300g	• 221Kcal	• 10.57g	• 13.88g	<ul style="list-style-type: none"> • 17.51g • 24g • 12.69g • 4.8g • 7.24g • 35.28g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g 																		
				• 100g	• 196Kcal	• 8g	• 7g			• 30g	• 51Kcal	• 0g	• 0.09g	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g	• 100g	• 151Kcal	• 0.5g	• 1.3g		
			Kokku:	646g	710Kcal	21.83g	26.79g	101.52g	0g																		
Kolmapäev 26.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Kartulipüree • Kapsa-hakklihahautis • Porgandisalat apelsinimahlaga • Morss • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Sepik • Õun 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) • Valge peakapsas, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Riis, Hakkliha (sea-veise), Porgand • Porgand, Apelsinimahl, Maitseained (keskmiselt), Suhkur • Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) • Piim 2,5% (PRIA) • Leib (keskmiselt) • Sepik • Õun 		• 150g	• 153Kcal	• 4.91g	• 3g	<ul style="list-style-type: none"> • 24.25g • 17.87g • 7.74g • 19.22g • 4.8g • 7.24g • 7.19g • 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g 																		
				• 250g	• 284Kcal	• 17.39g	• 14.06g			• 75g	• 36Kcal	• 0.27g	• 0.58g	• 150g	• 77Kcal	• 0.05g	• 0.02g	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 16g	• 36Kcal	• 0.26g	• 1.12g	• 16g	• 36Kcal
			Kokku:	857g	721Kcal	25.98g	23.64g	98.21g	0g																		
Neljapäev 27.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Keedetud riis • Kala-köögiviljahautis • Hiinakapsasalat maisiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli • Porrusibul, Vesi, Köögikoor 15%, Maitseained (keskmiselt), Kalafilee (keskmiselt), Toiduõli, Kül. juurviljasegu, Spinat, Või 80%, Nisujahu • Mais (konserveeritud), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Hiinakapsas • Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) 		• 150g	• 197Kcal	• 2.72g	• 3.36g	<ul style="list-style-type: none"> • 39.64g • 3.38g • 6.33g • 19.22g • 4.8g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g 																		
				• 125g	• 130Kcal	• 7.94g	• 11.19g																				

