

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 18.09.2023	Lõunasöök	Tatra-sealihahautis	Sibul, Porgand, Tatratangud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Sealiha (keskmiselt), Searibi		250g	359Kcal	15.01g	0g	19.12g	36.92g	0g
		Piimakaste	Piim 2,5%, Vesi, Suhkur, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt)		49g	39Kcal	1.06g	0g	1.73g	5.67g	0g
		Peedisalat juustuga	Punane peet, Suhkur, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juust (keskmise rasvasusega), Sibul, Petersell		75g	125Kcal	9.37g	0g	2.99g	7.1g	0g
		Morss	Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.14g	0g
		Piim 2.5% (PRIA)	Piim 2,5% (PRIA)		100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
		Leib	Leib (keskmiselt)		16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
		Õun	Õun		100g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.9g	0g
				Kokku:	740g	735Kcal	28.61g	0g	28.58g	90.79g	0g
teisipäev 19.09.2023	Lõunasöök	Borš värskes kapsa ja kartuliga	Punane peet, Porgand, Valge peakapsas, Kartul, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Sibul, Tomatipasta 20%, Või 80%, Kana (nahaga)		300g	269Kcal	17.52g	0g	11.16g	16.76g	0g
		Marjakissell	Suhkur, Vesi, Kartulitärklis, Kirss		150g	120Kcal	0.03g	0g	0.42g	29.55g	0g
		Kohupiimavaht()	Suhkur, Vesi, Kartulitärklis, Kirss		70g	164Kcal	7.78g	0g	3.85g	19.55g	0g
		Piim 2.5% (PRIA)	Suhkur, Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35%		100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
		Leib	Piim 2,5% (PRIA)		16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
		Sepik	Leib (keskmiselt)		16g	36Kcal	0.24g	0g	1.27g	7.21g	0g
		Porgandilõigud	Sepik		100g	38Kcal	0.4g	0g	0.8g	7.7g	0g
			Porgand								
				Kokku:	752g	718Kcal	28.73g	0g	22.02g	92.83g	0g
kolmapäev 20.09.2023	Lõunasöök	Keedetud makaronid	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli		150g	233Kcal	7.19g	0g	5.51g	36.48g	0g
		Hakklihakaste	Hakkliha (sea-veise), Sibul, Küüslauk, Juurseller, Purustatud tomat, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Vesi, Suhkur		124g	185Kcal	9.26g	0g	12.74g	12.71g	0g
		bologneze	Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli		75g	70Kcal	5.02g	0g	0.65g	5.44g	0g
		Värskes kapsa-porgandisalat	Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.14g	0g
		Morss	Piim 2,5% (PRIA)		100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
		Piim 2.5% (PRIA)	Piim 2,5% (PRIA)		16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
		Leib	Leib (keskmiselt)		100g	75Kcal	0.6g	0g	0.7g	16.6g	0g
		Viinamarjad	Viinamarjad								
				Kokku:	715g	731Kcal	24.88g	0g	24.14g	102.43g	0g
neljapäev 21.09.2023	Lõunasöök	Keedetud riis	Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli		150g	197Kcal	2.72g	0g	3.36g	39.65g	0g
		Poolakaste kalaga	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Porgand, Hapukoor 20%, Toiduõli, Nisujahu, Vesi, Muna, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		124g	212Kcal	14.28g	0g	16.16g	4.78g	0g
		Hiinakapsa-kurgitomatit salat	Hiinakapsas, Kurk, Tomat, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt)		75g	55Kcal	4.37g	0g	0.45g	3.43g	0g
		Morss	Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.14g	0g
		Piim 2.5% (PRIA)	Piim 2,5% (PRIA)		100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
		Leib	Leib (keskmiselt)		16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
		Banaan	Banaan		100g	88Kcal	0.48g	0g	1g	20g	0g
				Kokku:	715g	720Kcal	24.66g	0g	25.51g	99.06g	0g
reede 22.09.2023	Lõunasöök	Kartulipüree	Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt)		150g	153Kcal	4.93g	0g	3g	24.24g	0g
		Kanapihvid	Kanapallid		100g	205Kcal	13g	0g	12g	10g	0g
		Tomatikaste	Suhkur, Vesi, Toiduõli, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt),		50g	28Kcal	1.01g	0g	0.49g	4.26g	0g
		Päikesesalat	Tomatipasta 20%		75g	101Kcal	4.05g	0g	0.88g	15.18g	0g
		Morss	Porgand, Paprika, Mais (konserveeritud), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt)		150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.14g	0g
		Piim 2.5% (PRIA)	Piim 2,5% (PRIA)		100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
		Sepik	Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		16g	36Kcal	0.24g	0g	1.27g	7.21g	0g
		Leib	Piim 2,5% (PRIA)		16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
		Pirn	Sepik		100g	48Kcal	0.4g	0g	0.4g	10.6g	0g
			Leib (keskmiselt)								

		Pirn													
								Kokku:	757g	739Kcal	26.44g	0g	22.58g	102.69g	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	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print