

Eelmine nädal

Järgmine nädal

## Grupi Õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 25.09.2023	Lõunasöök	Keedetud tatar Kurzeme strooganov Peedisalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Õun	Vesi, Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Sealiha (keskmiselt), Sibul, Kurk (konserveeritud), Hapukoor 20%, Vesi, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Punane peet, Suhkur, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Äädikas, Küüslauk Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Õun		150g	184Kcal	3.42g	0g	5.5g	32.75g	0g
					125g	226Kcal	16.17g	0g	14.64g	5.53g	0g
					75g	106Kcal	7.58g	0g	1.04g	8.3g	0g
					150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.14g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
					16g	36Kcal	0.24g	0g	1.27g	7.21g	0g
					100g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.9g	0g
				Kokku:	732g	764Kcal	30.58g	0g	27.19g	94.89g	0g
teisipäev 26.09.2023	Lõunasöök	Kartuli-makaronisupp Kakaokohupiim Moos Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Pirn	Veiseliha (keskmiselt), Vesi, Kartul, Porgand, Sibul, Juurseller, Toiduõli, Makaronid, Maitseained (keskmiselt) Vahukoor 35%, Suhkur, Kakaopulber, Kohupiimakreem 7% Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Pirn		300g	244Kcal	10.08g	0g	14.92g	23.52g	0g
					125g	290Kcal	15.05g	0g	7.22g	31.53g	0g
					30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.65g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
					16g	36Kcal	0.24g	0g	1.27g	7.21g	0g
					100g	48Kcal	0.4g	0g	0.4g	10.6g	0g
				Kokku:	687g	760Kcal	28.53g	0g	28.42g	97.57g	0g
kolmapäev 27.09.2023	Lõunasöök	Kartulipüree Kana-kapsahautis Morss Hapukurgi-sibulasalat Leib Sepik Maasika-jogurtismuuti	Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Valge peakapsas, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Kana (ilma nahata), Porgand Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Kurk (konserveeritud), Sibul, Toiduõli Leib (keskmiselt) Sepik Maasikas, Jogurt 2,5% maitsestatamata, Banaan, Suhkur		150g	153Kcal	4.93g	0g	3g	24.24g	0g
					250g	208Kcal	9.41g	0g	17.69g	13.19g	0g
					150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.14g	0g
					75g	46Kcal	3.24g	0g	0.68g	3.6g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
					16g	36Kcal	0.24g	0g	1.27g	7.21g	0g
					150g	110Kcal	1.73g	0g	2.81g	20.9g	0g
				Kokku:	807g	666Kcal	19.86g	0g	26.59g	95.54g	0g
neljapäev 28.09.2023	Lõunasöök	Keedetud riis Kala koorekastmes Hiinakapsa-pirnialat pähklitega Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Ploom	Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Kõögikoor 15%, Vesi Hiinakapsas, Pirn, Pähklid (keskmiselt), Mesi, Sidrun, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Ploom		150g	197Kcal	2.72g	0g	3.36g	39.65g	0g
					125g	184Kcal	11.62g	0g	15.7g	4.07g	0g
					75g	80Kcal	5.5g	0g	0.98g	6.72g	0g
					150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.14g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
					16g	36Kcal	0.24g	0g	1.27g	7.21g	0g
					100g	46Kcal	0.6g	0g	0.7g	9.4g	0g
				Kokku:	732g	711Kcal	23.49g	0g	26.55g	98.25g	0g
reede 29.09.2023	Lõunasöök	Keedetud makaronid Hakklihakaste Porgandi-maisialat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Viinamarjad	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Porgand, Hapukoor 20% Porgand, Mais (konserveeritud), Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Päevalilleseemned Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Viinamarjad		150g	233Kcal	7.19g	0g	5.51g	36.48g	0g
					125g	181Kcal	12.69g	0g	11.31g	5.43g	0g
					75g	89Kcal	6.05g	0g	1.5g	7.26g	0g
					150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.14g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.26g	0g
					100g	75Kcal	0.6g	0g	0.7g	16.6g	0g
				Kokku:	716g	746Kcal	29.34g	0g	23.56g	96.97g	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