

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 20.11.2023	Lõunasöök	Keedetud kartul Kapsa-hakkliahautis Maasika-jogurtismuuti Morss Leib Sepik	Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Valge peakapsas, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Riis, Hakkliha (sea-veise), Porgand Maasikas, Jogurt 2,5% maitsestatamata, Banaan, Suhkur Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Sepik		150g	118Kcal	0.75g	0g	2.38g	25.4g	0g
					250g	285Kcal	17.48g	0g	14.06g	17.88g	0g
					150g	111Kcal	1.73g	0g	2.81g	20.95g	0g
					150g	78Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.26g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.23g	0g
					16g	36Kcal	0.24g	0g	1.26g	7.18g	0g
				Kokku:	732g	664Kcal	20.51g	0g	21.65g	97.9g	0g
teisipäev 21.11.2023	Lõunasöök	Hernesupp suutsutagakoodiga Piimakissell Moos Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Banaan	Sealiha (keskmiselt), Hernes (kuivatatud), Suitsu tagakoot, Porgand, Sibul, Odrakruup, Vesi, Searibi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Vaniljesuhkur Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Banaan		300g	309Kcal	13.96g	0g	18.75g	26.98g	0g
					150g	130Kcal	2.25g	0g	3.12g	24.37g	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	7.23g	0g
					16g	36Kcal	0.24g	0g	1.26g	7.18g	0g
					100g	88Kcal	0.48g	0g	1g	20g	0g
				Kokku:	712g	705Kcal	19.69g	0g	28.74g	103.21g	0g
kolmapäev 22.11.2023	Lõunasöök	Keedetud makaronid Hautatud kana hapukoorekastmes Porgandi-maisalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Viinamarjad	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kana (ilma nahata), Toiduõli, Vesi, Sibul, Porgand, Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Petersell, Purustatud tomat, Seened (keskmiselt) Porgand, Mais (konserveeritud), Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Päevalilleseemned Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Viinamarjad		150g	234Kcal	7.28g	0g	5.52g	36.53g	0g
					125g	99Kcal	4.69g	0g	12.01g	2.28g	0g
					75g	90Kcal	6.12g	0g	1.51g	7.29g	0g
					150g	78Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.26g	0g
					30g	17Kcal	0.75g	0g	1.02g	1.45g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.25g	0g
					100g	75Kcal	0.6g	0g	0.7g	16.6g	0g
				Kokku:	646g	629Kcal	19.75g	0g	21.9g	90.66g	0g
neljapäev 23.11.2023	Lõunasöök	Kartulipüree Küpsetatud kala majoneesikastmes Hiinakapsa-paprika salat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Kaeraküpsis Õun	Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Kalafilee (keskmiselt), Majonees 40,5%, Sibul, Maitseained (keskmiselt) Hiinakapsas, Paprika, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Till Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Küpsis Õun		150g	153Kcal	4.95g	0g	3g	24.23g	0g
					100g	174Kcal	11.36g	0g	15.7g	2.3g	0g
					75g	89Kcal	3.96g	0g	0.72g	12.74g	0g
					150g	78Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.26g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.23g	0g
					30g	134Kcal	5.42g	0g	2.31g	18.98g	0g
					100g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.9g	0g
				Kokku:	721g	763Kcal	28.86g	0g	26.47g	99.44g	0g
reede 24.11.2023	Lõunasöök	Keedetud riis Kodunekaste Peedisalat juustuga Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik	Sealiha (keskmiselt), Porgand, Sibul, Hapukoor 20%, Toiduõli, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Vesi Punane peet, Suhkur, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Juust (keskmise rasvasusega), Sibul, Petersell Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik		150g	197Kcal	2.77g	0g	3.37g	39.72g	0g
					125g	216Kcal	14.79g	0g	13.84g	6.95g	0g
					75g	126Kcal	9.46g	0g	3.02g	7.16g	0g
					150g	78Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.26g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.23g	0g
					16g	36Kcal	0.24g	0g	1.26g	7.18g	0g

