

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 10.06.2024	Lõunasöök	Keedetud kartul Kodunekaste Värskekapsa- porgandisalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Õun	Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Sealiha (keskmiselt), Porgand, Sibul, Hapukoor 20%, Toiduõli, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Vesi Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Piim (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Õun		150g	119Kcal	0.91g	0g	2.38g	25.41g	0g
					133g	238Kcal	16.23g	0g	15.83g	7.13g	0g
					75g	68Kcal	4.95g	0g	0.65g	5.3g	0g
					150g	78Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.3g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.13g	7.33g	0g
					100g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.9g	0g
	Kokku:	724g	638Kcal	25.26g	0g	23.61g	79.17g	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