

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 30.09.2024	Lõunasöök	Ahjukartul Kanakaste juustuga Porgandisalat apelsinimahlaga Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Pirn	Kartul, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kana (ilma nahata), Sibul, Nisujahu, Vesi, Või 80%, Merevaik, Köögikoor 15%, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Porgand, Apelsinimahl, Maitseained (keskmiselt), Suhkur Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Pirn		150g 125g 75g 150g 100g 16g 16g 100g	223Kcal 168Kcal 36Kcal 77Kcal 55Kcal 36Kcal 36Kcal 48Kcal	6.19g 8.23g 0.27g 0.05g 2.5g 0.26g 0.24g 0.4g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	3.6g 17.99g 0.58g 0.02g 3.4g 1.12g 1.27g 0.4g	38.35g 5.58g 7.82g 19.23g 4.8g 7.27g 7.22g 10.6g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	732g	679Kcal	18.14g	0g	28.38g	100.87g	0g
teisipäev 01.10.2024	Lõunasöök	Hakklihasupp Leivasupp Vahukoor Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Banaan	Kartul, Külm. juurviljasegu, Maitseained (keskmiselt), Tomatipasta 20%, Sinep, Vesi, Hakkliha (sea-veise), Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Või 80%, Suhkur Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Vesi, Rosinad, Leib (keskmiselt), Kartulitärklis Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Banaan		300g 150g 30g 100g 16g 16g 100g	253Kcal 139Kcal 102Kcal 55Kcal 36Kcal 36Kcal 88Kcal	13.76g 0.31g 9.45g 2.5g 0.26g 0.24g 0.48g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	12.69g 1.36g 0.59g 3.4g 1.12g 1.27g 1g	19.52g 32.67g 3.53g 4.8g 7.27g 7.22g 20g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	712g	709Kcal	27g	0g	21.43g	95.01g	0g
kolmapäev 02.10.2024	Lõunasöök	Keedetud tatar Azu sealihaga Peedisalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Õun	Vesi, Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Sealiha (keskmiselt), Kurk (konserveeritud), Porgand, Sibul, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Suhkur Punane peet, Suhkur, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Äädikas, Küüslauk Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Õun		150g 125g 75g 150g 100g 16g 16g 100g	183Kcal 203Kcal 107Kcal 77Kcal 55Kcal 36Kcal 36Kcal 44Kcal	3.38g 11.3g 7.65g 0.05g 2.5g 0.26g 0.24g 0.36g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	5.5g 12.69g 1.04g 0.02g 3.4g 1.12g 1.27g 0.2g	32.74g 12.58g 8.38g 19.23g 4.8g 7.27g 7.22g 9.9g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	732g	741Kcal	25.74g	0g	25.24g	102.12g	0g
neljapäev 03.10.2024	Lõunasöök	Keedetud riis Paneeritud kala Tzatziki kaste Värskekapsasalat tilliga Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib	Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Paneeritud kala, Toiduõli Kurk, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Jogurt 2,5% maitsestatamata, Keefir 2,5% Valge peakapsas, Till, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Suhkur Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt)		150g 100g 50g 75g 150g 100g 16g	197Kcal 213Kcal 25Kcal 83Kcal 77Kcal 55Kcal 36Kcal	2.78g 11.71g 1.04g 5.12g 0.05g 2.5g 0.26g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	3.37g 12.52g 1.62g 0.79g 0.02g 3.4g 1.12g	39.67g 14.46g 2.39g 8.44g 19.23g 4.8g 7.27g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	641g	686Kcal	23.46g	0g	22.84g	96.26g	0g
reede 04.10.2024	Lõunasöök	Keedetud makaronid Hakklihakaste bologneze Hiinakapsa-porgandisalat kõrvitsaseemnetega Morss Piim 2.5% (PRIA)	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Hakkliha (sea-veise), Sibul, Küüslauk, Juurseller, Purustatud tomat, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Vesi, Suhkur Hiinakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Äädikas, Suhkur, Seemned (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		150g 124g 75g 150g 100g 16g	233Kcal 185Kcal 85Kcal 77Kcal 55Kcal 36Kcal	7.22g 9.26g 6.36g 0.05g 2.5g 0.26g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	5.52g 12.73g 0.95g 0.02g 3.4g 1.12g	36.53g 12.74g 6.07g 19.23g 4.8g 7.27g	0g 0g 0g 0g 0g 0g

	Leib	Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt)													
Kokku:									615g	671Kcal	25.65g	0g	23.74g	86.64g	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