

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 03.02.2025	Lõunasöök	Keedetud kartul Lihakaste Peedisalat majoneesikastmega Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Banaan Köögiviljasalat (marineeritud)	Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Sealiha (keskmiselt), Sibul, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Hapukoor 20%, Porgand, Suvikõrvits, Tšillipipar, Purustatud tomat, Nisujahu Punane peet, Suhkur, Majonees 40,5%, Juust (keskmise rasvasusega) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Banaan Marineeritud köögiviljad		150g 125g 75g 150g 100g 16g 16g 100g 17g	118Kcal 202Kcal 93Kcal 77Kcal 55Kcal 36Kcal 36Kcal 88Kcal 4Kcal	0.72g 13.93g 5.75g 0.05g 2.5g 0.26g 0.24g 0.48g 0.17g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.02g	2.38g 12.46g 4.09g 0.02g 3.4g 1.12g 1.26g 1g 0.12g	25.41g 6.64g 6.11g 19.18g 4.8g 7.25g 7.2g 20g 0.39g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.29g
				Kokku:	749g	709Kcal	24.1g	0.02g	25.85g	96.98g	0.29g
teisipäev 04.02.2025	Lõunasöök	Kalasupp munaga Kreemisai Leib Piim 2.5% (PRIA) Tee Punane paprika	Kalafilee (keskmiselt), Porgand, Sibul, Kartul, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Hirsitangud, Toiduõli, Muna Moskva saiake Leib (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Teepuru, Suhkur, Vesi Paprika		300g 70g 16g 100g 150g 64g	221Kcal 250Kcal 36Kcal 55Kcal 78Kcal 97Kcal	9.96g 13.01g 0.26g 2.5g 0g 0.32g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	14.44g 5.02g 1.12g 3.4g 0g 0.84g	18.32g 28.34g 7.25g 4.8g 19.55g 22.7g	0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	700g	737Kcal	26.05g	0g	24.82g	100.96g	0g
kolmapäev 05.02.2025	Lõunasöök	Singipasta Värske kapsa-porgandisalat Värske tomat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Õun	Makaronid, Maitseained (keskmiselt), Köögikoor 15%, Sink (sea, keedu), Küüslauk, Vesi, Merevaik, Sibul, Searibi Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Tomat Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Õun		250g 75g 75g 150g 100g 16g 100g	468Kcal 70Kcal 15Kcal 77Kcal 55Kcal 36Kcal 44Kcal	14.84g 5.05g 0.16g 0.05g 2.5g 0.26g 0.36g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	27.3g 0.65g 0.52g 0.02g 3.4g 1.12g 0.2g	56.33g 5.48g 2.77g 19.18g 4.8g 7.25g 9.9g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	766g	765Kcal	23.22g	0g	33.21g	105.71g	0g
neljapäev 06.02.2025	Lõunasöök	Kartulipüree Hakklihapihvid Hiinakapsa-paprika salat Toiduõli, Till Riivitud porgand Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Pirn	Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Lihapallid (rakvere) Hiinakapsas, Paprika, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Till Porgand Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Pirn		150g 100g 75g 75g 150g 100g 16g 16g 100g	154Kcal 241Kcal 90Kcal 28Kcal 77Kcal 55Kcal 36Kcal 36Kcal 48Kcal	4.96g 13g 3.94g 0.3g 0.05g 2.5g 0.26g 0.24g 0.4g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	3g 18g 0.72g 0.6g 0.02g 3.4g 1.12g 1.26g 0.4g	24.24g 13g 12.87g 5.77g 19.18g 4.8g 7.25g 7.2g 10.6g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	782g	765Kcal	25.65g	0g	28.52g	104.91g	0g
reede 07.02.2025	Lõunasöök	Keedetud riis Karrikana Porgandi-ananassisalat Kurgi viilud Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib	Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kana (ilma nahata), Toiduõli, Tšillipipar, Sibul, Purustatud tomat, Maisitärklis, Maitseained (keskmiselt), Köögikoor 15%, Searibi Porgand, Maitseained (keskmiselt), Ananassi kompott, Suhkur, Toiduõli Kurk Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		150g 125g 75g 75g 150g 100g 100g 16g	197Kcal 211Kcal 55Kcal 10Kcal 77Kcal 55Kcal 36Kcal	2.79g 10.36g 2.1g 0.07g 0.05g 2.5g 0.26g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	3.37g 21.34g 0.48g 0.52g 0.02g 3.4g 1.12g	39.68g 8.05g 8.65g 1.87g 19.18g 4.8g 7.25g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g

	Sepik	Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik		16g	36Kcal	0.24g	0g		1.26g	7.2g		0g
Kokku:				707g	677Kcal	18.37g	0g		31.51g	96.68g		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