

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 05.05.2025	Lõunasöök	Pilaff hakklihaga Hiinakapsa kurgi-maisisalat Värske tomat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib	Hakkliha (sea-veise), Riis, Porgand, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Suhkur, Vesi, Sibul Hiinakapsas, Mais (konserveeritud), Porgand, Kurk, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Tomat Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt)		250g	477Kcal	16.16g	0g	17.96g	64.84g	0g
					75g	91Kcal	7.66g	0g	0.58g	4.85g	0g
					75g	15Kcal	0.16g	0g	0.52g	2.77g	0g
					150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.18g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.27g	0g
				Kokku:	666g	751Kcal	26.79g	0g	23.6g	103.71g	0g
teisipäev 06.05.2025	Lõunasöök	Minestrone supp Marjakissell Kohupiimavaht() Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Porgandilõigud	Kartul, Porgand, Kül. juurviljasegu, Purustatud tomat, Makaronid, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Hakkliha (sea-veise), Tomat, Suitsusink (sealihast), Hernes (külmutatud) Suhkur, Vesi, Kartulitärklis, Kirss Suhkur, Kohupiimakreem 7%, Vahukoor 35% Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Porgand		300g	278Kcal	10.6g	0g	18.18g	27.43g	0g
					150g	120Kcal	0.03g	0g	0.42g	29.58g	0g
					70g	164Kcal	7.81g	0g	3.85g	19.51g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.27g	0g
					16g	36Kcal	0.24g	0g	1.27g	7.22g	0g
					100g	38Kcal	0.4g	0g	0.8g	7.7g	0g
				Kokku:	752g	727Kcal	21.84g	0g	29.04g	103.51g	0g
kolmapäev 07.05.2025	Lõunasöök	Keedetud tatar Kurzeme strooganov Värskekapsasalat tilliga Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Õun	Vesi, Tatrangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Sealiha (keskmiselt), Sibul, Kurk (konserveeritud), Hapukoor 20%, Vesi, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Valge peakapsas, Till, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Suhkur Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Õun		150g	184Kcal	3.45g	0g	5.5g	32.74g	0g
					125g	226Kcal	16.12g	0g	14.65g	5.56g	0g
					75g	84Kcal	5.17g	0g	0.79g	8.5g	0g
					150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.18g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.27g	0g
					16g	36Kcal	0.24g	0g	1.27g	7.22g	0g
					100g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.9g	0g
				Kokku:	732g	742Kcal	28.15g	0g	26.95g	95.17g	0g
neljapäev 08.05.2025	Lõunasöök	Ahjukartul Tuunikala-köögiviljaroog Porgandisalat Kurgi viilud Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Banaan	Kartul, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Porgand, Paprika, Sibul, Purustatud tomat, Seened (keskmiselt), Nisujahu, Toiduõli, Vesi, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Hapukoor 20%, Tuunikala Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Päevalilleseemned Kurk Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Banaan		150g	224Kcal	6.22g	0g	3.6g	38.38g	0g
					125g	171Kcal	10.56g	0.89g	11.59g	7.32g	0g
					75g	79Kcal	5.54g	0g	1.2g	6.16g	0g
					75g	10Kcal	0.07g	0g	0.52g	1.87g	0g
					150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.18g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.27g	0g
					100g	88Kcal	0.48g	0g	1g	19.99g	0g
				Kokku:	791g	740Kcal	25.68g	0.89g	22.45g	104.97g	0g
reede 09.05.2025	Lõunasöök	Makaronipada Hiinakapsa-porgandisalat kõrvitsaseemnetega Mais konserveeritud Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib	Makaronid, Toiduõli, Vesi, Hakkliha (sea-veise), Uba (konserveeritud), Purustatud tomat, Tomatipasta 20%, Paprika, Maitseained (keskmiselt) Hiinakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Äädikas, Suhkur, Seemned (keskmiselt) Mais (konserveeritud) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		250g	377Kcal	12.39g	0g	17.63g	48.67g	0g
					75g	84Kcal	6.25g	0g	0.94g	6.04g	0g
					75g	78Kcal	0.37g	0g	2.17g	16.48g	0g
					150g	77Kcal	0.05g	0g	0.02g	19.18g	0g
					100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
					16g	36Kcal	0.26g	0g	1.12g	7.27g	0g
					100g	48Kcal	0.4g	0g	0.4g	10.6g	0g

	Pirn	Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Pirn													
								Kokku:	766g	755Kcal	22.22g	0g	25.68g	113.04g	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