Eelmine nädal | Järgmine nädal

Grupi Õpilased Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR
esmaspäev 06.04.2026	Lõunasöök	Keedetud riis Kanakaste juustuga Porgandi-ananassisalat Köögiviljad Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Pirn	Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kana (ilma nahata), Sibul, Nisujahu, Vesi, Või 80%, Merevaik, Köögikoor 15%, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Porgand Porgand, Maitseained (keskmiselt), Ananassi kompott, Suhkur, Toiduõli Kurk, Lillkapsas, Paprika, Porgand, Redis Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Pirn		150g 125g 75g 75g 100g 150g 16g 100g	230Kcal 163Kcal 56Kcal 38Kcal 44Kcal 83Kcal 36Kcal 48Kcal	8.73g 8.13g 2.22g 0.23g 0.04g 3.75g 0.26g 0.4g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	2.97g 16.18g 0.48g 0.95g 0.01g 5.1g 1.12g 0.4g	35.01g 6.27g 8.55g 7.97g 10.79g 7.2g 7.25g 10.6g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	791g	698Kcal	23.74g	0g	27.21g	93.64g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 07.04.2026	Lõunasöök	Oblikasupp Mustikakissell Praetud kaerahelbed Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Õun	Porgand, Kartul, Suhkur, Muna, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sibul, Toiduõli, Kana (nahaga), Searibi, Hapuoblikas Suhkur, Vesi, Kartulitärklis, Mustikad Kaerahelbed, Suhkur, Või 80% Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Õun		300g 150g 30g 150g 16g 16g 100g	254Kcal 121Kcal 143Kcal 83Kcal 36Kcal 36Kcal 44Kcal	15.1g 0.26g 4.46g 3.75g 0.26g 0.24g 0.36g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	14.18g 0.28g 3.77g 5.1g 1.12g 1.26g 0.2g	15.46g 29.48g 21.82g 7.2g 7.25g 7.2g 9.9g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	762g	717Kcal	24.44g	0g	25.91g	98.31g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 08.04.2026	Lõunasöök	Makaronid hakklihaga Ketšup Värskekapsasalat tilliga Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Kiivi	Makaronid, Toiduõli, Vesi, Hakkliha (sea-veise), Sibul Ketšup Valge peakapsas, Till, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Suhkur Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Kiivi		250g 20g 75g 100g 150g 16g 100g	397Kcal 19Kcal 83Kcal 44Kcal 83Kcal 36Kcal 66Kcal	12.64g 0.08g 5.15g 0.04g 3.75g 0.26g 0.6g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	17.91g 0.42g 0.79g 0.01g 5.1g 1.12g 1g	52.82g 4.08g 8.48g 10.79g 7.2g 7.25g 14.2g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	711g	728Kcal	22.51g	0g	26.36g	104.82g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 09.04.2026	Lõunasöök	Keedetud tatar Maksakaste Hiinakapsa-pirnisalat pähklitega Kurgi viilud Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik	Vesi, Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Maks (veise), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Hapukoor 20%, Vesi, Porgand Hiinakapsas, Pirn, Pähklid (keskmiselt), Mesi, Sidrun, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Kurk		150g 125g 75g 75g 100g 150g 16g 16g 100g	184Kcal 185Kcal 81Kcal 10Kcal 44Kcal 83Kcal 36Kcal 36Kcal 75Kcal	3.39g 12.81g 5.54g 0.08g 0.04g 3.75g 0.26g 0.24g 0.6g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	5.52g 11.6g 1g 0.53g 0.01g 5.1g 1.12g 1.26g 0.7g	32.83g 5.95g 6.67g 1.88g 10.79g 7.2g 7.25g 7.2g 16.6g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g

		Viinamarjad	Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Viinamarjad																				
				Kokku:	807g	734Kcal	26.7g	0g	26.84g	96.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 10.04.2026	Lõunasöök	Ahjukartul Hakklihakaste Aedviljatoorsalat Maasika-jogurtismuuti Morss Leib Sepik	Kartul, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Porgand, Hapukoor 20% Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Kurk, Maitseained (keskmiselt), Majonees 40,5%, Tomat Maasikas, Jogurt 2,5% maitsestamata, Banaan, Suhkur Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Sepik		150g 125g 75g 150g 100g 16g 16g	224Kcal 181Kcal 50Kcal 110Kcal 44Kcal 36Kcal 36Kcal	6.22g 12.64g 3.21g 1.73g 0.04g 0.26g 0.24g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	3.6g 11.34g 0.63g 2.81g 0.01g 1.12g 1.26g	38.38g 5.48g 4.63g 20.89g 10.79g 7.25g 7.2g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	632g	681Kcal	24.34g	0g	20.77g	94.61g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted