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 01.06.2026	Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp Jäätis Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Porgandilõigud	Kartul, Porgand, Sibul, Vesi, Frikadellid, Toiduõli, Riis, Külm. juurviljasegu Jäätis (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Porgand		300g 90g 150g 16g 16g 100g	265Kcal 337Kcal 83Kcal 36Kcal 36Kcal 38Kcal	12.98g 19.8g 3.75g 0.26g 0.24g 0.4g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	12.18g 3.78g 5.1g 1.12g 1.26g 0.8g	24.93g 36g 7.2g 7.25g 7.2g 7.7g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	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:	672g	795Kcal	37.43g	0g	24.25g	90.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 02.06.2026	Lõunasöök	Makaronipada Kurgi-redise-hiinakapsasalat Morss Jogurt Leib Õun	Makaronid, Toiduõli, Vesi, Hakkliha (sea-veise), Uba(konserveeritud), Purustatud tomat, Tomatipasta 20%, Paprika, Maitseained (keskmiselt) Redis, Kurk, Hiinakapsas, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Joogijogurt 2,5% Leib (keskmiselt) Õun		250g 75g 100g 150g 16g 100g	377Kcal 49Kcal 44Kcal 144Kcal 36Kcal 44Kcal	12.44g 3.77g 0.04g 3.75g 0.26g 0.36g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	17.64g 0.5g 0.01g 4.95g 1.12g 0.2g	48.62g 3.2g 10.81g 22.51g 7.26g 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
				Kokku:	691g	694Kcal	20.61g	0g	24.43g	102.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 03.06.2026	Lõunasöök	Kartulipüree Sealiha-köögiviljakaste Värskekapsa-porgandisalat Kurgi viilud Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Banaan	Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Toiduõli, Porrusibul, Kaalikas, Küüslauk, Köögikoor 15%, Nisujahu, Vesi, Sealiha (keskmiselt), Porgand Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kurk Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Banaan		150g 125g 75g 75g 100g 150g 16g 16g 100g	154Kcal 192Kcal 71Kcal 10Kcal 44Kcal 83Kcal 36Kcal 36Kcal 88Kcal	4.99g 12.97g 5.13g 0.08g 0.04g 3.75g 0.26g 0.24g 0.48g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	3g 12.02g 0.65g 0.53g 0.01g 5.1g 1.12g 1.26g 1g	24.24g 6.8g 5.47g 1.88g 10.87g 7.2g 7.23g 7.19g 20.02g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 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:	807g	714Kcal	27.93g	0g	24.68g	90.89g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 04.06.2026	Lõunasöök	Kala rassolnik Kakaokissell Moos Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Pirn	Kalafilee (keskmiselt), Vesi, Kartul, Porgand, Sibul, Petersell, Toiduõli, Kurk (konserveeritud), Odrakruup, Suhkur, Või 80% Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Pirn		300g 150g 30g 150g 16g 16g 100g	233Kcal 138Kcal 51Kcal 83Kcal 36Kcal 36Kcal 48Kcal	10.21g 2.72g 0g 3.75g 0.26g 0.24g 0.4g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	14.21g 3.64g 0.09g 5.1g 1.13g 1.27g 0.4g	21.05g 24.81g 12.64g 7.2g 7.28g 7.23g 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
				Kokku:	762g	625Kcal	17.58g	0g	25.83g	90.81g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

reede 05.06.2026	Lõunasöök	Pilaff kanalihaga Aedviljatoorsalat Morss Maasika-jogurtismuuti Leib Prääник	Kana (ilma nahata), Sibul, Porgand, Vesi, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Riis, Või 80%, Külm. juurviljasegu Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Kurk, Maitseained (keskmiselt), Majonees 40,5%, Tomat Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Maasikas, Jogurt 2,5% maitsestamata, Banaan, Suhkur Leib (keskmiselt) Prääник		250g 75g 100g 150g 16g 30g	362Kcal 50Kcal 43Kcal 110Kcal 36Kcal 107Kcal	14.44g 3.18g 0.04g 1.73g 0.26g 4.34g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	17.79g 0.63g 0.01g 2.81g 1.12g 1.85g	40.23g 4.72g 10.72g 20.89g 7.23g 15.18g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	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:	621g	708Kcal	23.98g	0g	24.2g	98.97g	0g	0g	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