

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 14.09.2026	Lõunasöök	Tatra-hakklihahautis Piimakaste Hapukapsa-peedisalat Köögilviljad (PRIA) Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Arbuus	Sibul, Porgand, Tatratangud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Hakkliha (sea-veise), Searibi																					
			Piim 2,5%, Vesi, Suhkur, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt)		251g	322Kcal	11.75g	0g	16.8g	37.31g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Hapukapsas, Punane peet, Suhkur, Maitseained		49g	39Kcal	1.05g	0g	1.71g	5.63g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Morss		75g	66Kcal	5.23g	0g	1.06g	3.56g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			(keskmiselt), Toiduõli		75g	38Kcal	0.23g	0g	0.95g	7.99g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Kurk, Lillkapsas, Paprika, Porgand, Redis		99g	43Kcal	0.04g	0g	0.01g	10.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		150g	83Kcal	3.76g	0g	5.12g	7.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Piim 2,5% (PRIA)		16g	37Kcal	0.26g	0g	1.15g	7.44g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Leib (keskmiselt)		16g	37Kcal	0.25g	0g	1.3g	7.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Sepik		100g	28Kcal	0.1g	0g	0.6g	6.17g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Arbuus																					

neljapäev 17.09.2026	Lõunasöök	Kartulipüree Keedetud riis Poolakaste kalaga Köögiviljad (PRIA) Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib	Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Porgand, Hapukoor 20%, Toiduõli, Nisujahu, Vesi, Muna, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Kurk, Lillkapsas, Paprika, Porgand, Redis Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt)		150g 148g 124g 75g 99g 150g 16g	153Kcal 198Kcal 212Kcal 38Kcal 43Kcal 83Kcal 37Kcal	4.86g 5.59g 14.33g 0.23g 0.04g 3.75g 0.26g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	3.01g 2.89g 16.05g 0.95g 0.01g 5.1g 1.15g	24.31g 34.09g 4.73g 7.99g 10.78g 7.21g 7.44g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 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	764Kcal	29.05g	0g	29.16g	96.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 18.09.2026	Lõunasöök	Keedetud riis Kodunekaste Hiinakapsa-kurgisalat Aedviljatoorsalat Piim 2.5% (PRIA) Morss Leib Sepik Ploom (PRIA)	Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Sealiha (keskmiselt), Porgand, Sibul, Hapukoor 20%, Toiduõli, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Vesi Kurk, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Hiinakapsas Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Kurk, Maitseained (keskmiselt), Majonees 40,5%, Tomat Piim 2,5% (PRIA) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Sepik Ploom		150g 125g 75g 76g 150g 100g 16g 16g 101g	204Kcal 151Kcal 63Kcal 50Kcal 83Kcal 44Kcal 36Kcal 36Kcal 46Kcal	5.69g 10.54g 4.19g 3.17g 3.75g 0.04g 0.26g 0.24g 0.6g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	2.98g 8.16g 0.43g 0.64g 5.1g 0.01g 1.12g 1.27g 0.7g	35.16g 5.98g 5.87g 4.7g 7.21g 10.85g 7.26g 7.22g 9.45g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 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:	809g	713Kcal	28.49g	0g	20.42g	93.7g	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	Väävelidioksiidid 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

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 21.09.2026	Lõunasöök	Keedetud makaronid Hakklihakaste bologneze Värskekapsasalat tilliga Värskekapsa-kurgisalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Õun(PRIA)	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Hakkliha (sea-veise), Sibul, Küüslauk, Juurseller, Purustatud tomat, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Vesi, Suhkur		150g 126g	232Kcal 167Kcal	7.26g 7.86g	0g 0g	5.46g 11.07g	36.13g 12.87g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	
			Valge peakapsas, Till, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Suhkur Valge peakapsas, Suhkur, Kurk, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Õun		75g 75g 99g 150g 16g 100g	82Kcal 54Kcal 43Kcal 83Kcal 37Kcal 44Kcal	5.04g 3.97g 0.04g 3.75g 0.26g 0.36g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.79g 0.62g 0.01g 5.1g 1.15g 0.2g	8.4g 3.86g 10.78g 7.21g 7.44g 9.89g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	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	742Kcal	28.54g	0g	24.4g	96.57g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 22.09.2026	Lõunasöök	Borš värske kapsa ja kartuliga Hapukoor Piimakissell Maasika toormoos Piim 2.5% (PRIA) Banaan Leib Sepik	Punane peet, Porgand, Valge peakapsas, Kartul, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Sibul, Tomatipasta 20%, Või 80%, Kana (nahaga) Hapukoor 20% Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Vaniljesuhkur Maasikas, Suhkur Piim 2,5% (PRIA) Banaan Leib (keskmiselt) Sepik		300g 21g 151g 30g 150g 100g 16g 16g	269Kcal 40Kcal 130Kcal 31Kcal 83Kcal 88Kcal 37Kcal 37Kcal	17.52g 4.1g 2.26g 0.05g 3.75g 0.48g 0.26g 0.25g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	11.11g 0.39g 3.13g 0.12g 5.1g 1g 1.15g 1.3g	16.65g 0.45g 24.36g 7.59g 7.21g 19.92g 7.44g 7.39g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	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:	784g	715Kcal	28.67g	0g	23.3g	91g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 23.09.2026	Lõunasöök	Pilaff kanalihaga Porgandi-maisisalat Kurgi viilud (PRIA) Joogijogurt Morss Leib Sepik Pirn(PRIA)	Kana (ilma nahata), Sibul, Porgand, Vesi, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Riis, Või 80%, Külm. juurviljasegu Porgand, Mais (konserveeritud), Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Päevalilleseemned Kurk Jogurt 2,5% maitsestatamata, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Sepik Pirn		250g 74g 75g 149g 99g 16g 16g 100g	363Kcal 90Kcal 10Kcal 81Kcal 43Kcal 37Kcal 37Kcal 48Kcal	14.52g 6.17g 0.07g 3.26g 0.04g 0.26g 0.25g 0.4g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	17.78g 1.49g 0.52g 4.86g 0.01g 1.15g 1.3g 0.4g	40.4g 7.21g 1.87g 8.11g 10.78g 7.44g 7.39g 10.59g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	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:	779g	709Kcal	24.97g	0g	27.5g	93.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 24.09.2026	Lõunasöök	Keedetud kartul Maksakaste Köögililja-hakklihahautis	Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Maks (veise), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Hapukoor 20%, Vesi, Porgand		151g 126g 100g 75g 99g	118Kcal 185Kcal 90Kcal 49Kcal 43Kcal	0.75g 12.72g 4.55g 3.76g 0.04g	0g 0g 0g 0g 0g	2.39g 11.69g 5.78g 0.5g 0.01g	25.5g 6.04g 6.39g 3.23g 10.78g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g		

		Kurgi-redise- hiinakapsasalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Punane paprika (PRIA)	Hakkliha (sea-veise), Külm. juurviljasegu, Toiduõli, Sibul Redis, Kurk, Hiinakapsas, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Paprika		150g 16g 16g 100g	83Kcal 37Kcal 37Kcal 150Kcal	3.75g 0.26g 0.25g 0.5g	0g 0g 0g 0g	5.1g 1.15g 1.3g 1.29g	7.21g 7.44g 7.39g 35.14g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	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:	833g	792Kcal	26.58g	0g	29.21g	109.1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 25.09.2026	Lõunasöök	Keedetud tatar Ahjukartul Azu sealihaga Peedi- õunasalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib	Vesi, Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Kartul, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Sealiha (keskmiselt), Kurk (konserveeritud), Porgand, Sibul, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Suhkur Õun, Punane peet, Sidrun, Maitseained (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt)		149g 150g 125g 76g 99g 150g 16g	183Kcal 224Kcal 164Kcal 33Kcal 43Kcal 83Kcal 37Kcal	3.45g 6.15g 8.58g 0.19g 0.04g 3.75g 0.26g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	5.45g 3.61g 9.12g 0.85g 0.01g 5.1g 1.15g	32.43g 38.5g 12.68g 7.07g 10.78g 7.21g 7.44g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 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:	765g	767Kcal	22.43g	0g	25.3g	116.1g	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	Sinap 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