

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Pikapäevarühm 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<br>14.09.2026 | Pikapäevarühm | Hommikusöögikrõbinad | Hommikusöögikrõbinad |             | 100g | 386Kcal | 3.6g   | 0g                     | 7.6g   | 80.8g       | 0g             | 0g        | 0g   | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g |
|                         |               | Piim 2.5%            | Piim 2,5%            |             | 100g | 55Kcal  | 2.5g   | 0g                     | 3.4g   | 4.8g        | 0g             | 0g        | 0g   | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g |
|                         |               |                      |                      | Kokku:      | 200g | 441Kcal | 6.1g   | 0g                     | 11g    | 85.6g       | 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 |

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Pikapäevarühm 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<br>21.09.2026 | Pikapäevarühm | Praetud kartul<br>Kurgisalat<br>hapukoorega<br>Morss | Kartul, Sibul, Toiduõli,<br>Maitseained (keskmiselt)<br>Kurk, Hapukoor 20%,<br>Maitseained (keskmiselt)<br>Vesi, Suhkur,<br>Mahlakonsentraat<br>(keskmiselt) |             | 101g<br>51g<br>100g | 136Kcal<br>15Kcal<br>44Kcal | 4.18g<br>0.97g<br>0.04g | 0g<br>0g<br>0g         | 2.28g<br>0.41g<br>0.01g | 22.32g<br>1.25g<br>10.79g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g |    |
|                         |               |                                                      |                                                                                                                                                              | Kokku:      | 252g                | 195Kcal                     | 5.18g                   | 0g                     | 2.7g                    | 34.36g                    | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g |
| teisipäev<br>22.09.2026 | Pikapäevarühm | Keedetud makaronid<br>Riivitud muna<br>Morss         | Makaronid, Vesi,<br>Maitseained (keskmiselt),<br>Toiduõli<br>Muna<br>Vesi, Suhkur,<br>Mahlakonsentraat<br>(keskmiselt)                                       |             | 101g<br>50g<br>100g | 159Kcal<br>67Kcal<br>44Kcal | 4.86g<br>4.7g<br>0.04g  | 0g<br>0g<br>0g         | 3.78g<br>6.15g<br>0.01g | 25.02g<br>0g<br>10.79g    | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g | 0g<br>0g<br>0g |    |
|                         |               |                                                      |                                                                                                                                                              | Kokku:      | 251g                | 270Kcal                     | 9.6g                    | 0g                     | 9.94g                   | 35.81g                    | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g |
| kolmapäev<br>23.09.2026 | Pikapäevarühm | Piima-nuudli supp<br>Võisai juustuga                 | Makaronid, Vesi, Piim<br>2,5%, Suhkur, Maitseained<br>(keskmiselt)<br>Juust (keskmise<br>rasvasusega), Või 80%, Sai<br>(keskmiselt)                          |             | 201g<br>49g         | 165Kcal<br>161Kcal          | 3.17g<br>9.96g          | 0g<br>0g               | 6.48g<br>8.08g          | 27.55g<br>9.88g           | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       |    |
|                         |               |                                                      |                                                                                                                                                              | Kokku:      | 250g                | 326Kcal                     | 13.13g                  | 0g                     | 14.56g                  | 37.43g                    | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             |    |
| neljapäev<br>24.09.2026 | Pikapäevarühm | Kohupiimavorm<br>Piim 2.5% (PRIA)                    | Kohupiimakreem 7%,<br>Manna, Suhkur, Muna, Või<br>80%, Maitseained<br>(keskmiselt)<br>Piim 2,5% (PRIA)                                                       |             | 100g<br>150g        | 273Kcal<br>83Kcal           | 11.97g<br>3.75g         | 0g<br>0g               | 11.32g<br>5.1g          | 29.89g<br>7.2g            | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       |    |
|                         |               |                                                      |                                                                                                                                                              | Kokku:      | 250g                | 356Kcal                     | 15.72g                  | 0g                     | 16.42g                  | 37.09g                    | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             | 0g             |    |
| reede<br>25.09.2026     | Pikapäevarühm | Hommikusöögikrõbinad<br>Piim 2.5% (PRIA)             | Hommikusöögikrõbinad<br>Piim 2,5% (PRIA)                                                                                                                     |             | 100g<br>150g        | 386Kcal<br>83Kcal           | 3.6g<br>3.75g           | 0g<br>0g               | 7.6g<br>5.1g            | 80.8g<br>7.2g             | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       | 0g<br>0g       |    |
|                         |               |                                                      |                                                                                                                                                              | Kokku:      | 250g                | 469Kcal                     | 7.35g                   | 0g                     | 12.7g                   | 88g                       | 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 |