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 02.11.2026	Lõunasöök	Keedetud makaronid Hakklihakaste bologneze Värskekapsasalat tilliga Kurgi viilud (PRIA) 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 Valge peakapsas, Till, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Suhkur Kurk Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Õun		151g 124g 75g 76g 101g 150g 17g 100g	234Kcal 165Kcal 83Kcal 10Kcal 44Kcal 83Kcal 37Kcal 44Kcal	7.24g 7.78g 5.14g 0.08g 0.04g 3.75g 0.27g 0.36g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	5.55g 10.96g 0.79g 0.53g 0.01g 5.09g 1.17g 0.2g	36.73g 12.77g 8.45g 1.91g 10.81g 7.19g 7.56g 9.91g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	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:			794g	700Kcal	24.66g	0g	24.31g	95.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 03.11.2026	Lõunasöök	Hakklihasupp Pannkoogid Moos Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Banaan	Kartul, Külm. juurviljasegu, Maitseained (keskmiselt), Tomatipasta 20%, Sinep, Vesi, Hakkliha (sea-veise), Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Või 80%, Suhkur Pannkoogid Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Banaan		301g 100g 31g 150g 17g 17g 100g	233Kcal 196Kcal 52Kcal 83Kcal 37Kcal 38Kcal 88Kcal	11.51g 8.01g 0g 3.75g 0.27g 0.25g 0.48g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	10.17g 7.01g 0.09g 5.09g 1.17g 1.32g 1g	22.11g 24.03g 12.91g 7.19g 7.56g 7.51g 20.03g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 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:			716g	727Kcal	24.27g	0g	25.85g	101.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 04.11.2026	Lõunasöök	Tatrahautis kanalihaga Juustukaste Peedi- õunasalat Köögiviljad (PRIA) Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Pirn(PRIA)	Sibul, Porgand, Tatratangud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Kana (ilma nahata), Toiduõli, Või 80%, Searibi Köögikoor 15%, Vesi, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Merevaik Õun, Punane peet, Sidrun, Maitseained (keskmiselt) Kurk, Lillkapsas, Paprika, Porgand, Redis Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Pirn		250g 50g 77g 75g 101g 150g 17g 17g 100g	358Kcal 80Kcal 34Kcal 38Kcal 44Kcal 83Kcal 37Kcal 38Kcal 48Kcal	15.14g 5.64g 0.19g 0.23g 0.04g 3.75g 0.27g 0.25g 0.4g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	19.18g 2.32g 0.87g 0.95g 0.01g 5.09g 1.17g 1.32g 0.4g	36.29g 5.07g 7.16g 7.97g 10.81g 7.19g 7.56g 7.51g 10.61g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 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:			837g	760Kcal	25.9g	0g	31.31g	100.17g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 05.11.2026	Lõunasöök	Kartulipüree Keedetud riis Kalavorm	Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli		149g 151g 100g 75g	153Kcal 202Kcal 136Kcal 64Kcal	4.94g 5.71g 6.11g 3.81g	0g 0g 0g 0g	2.99g 2.95g 16.09g 0.75g	24.12g 34.81g 4.29g 6.56g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g

		Hiinakapsasalat maisiga Köögiviljad (PRIA) Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib	Kalafilee (keskmiselt), Muna, Piim 2,5%, Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Maitseained (keskmiselt) Mais (konserveeritud), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Hiinakapsas Kurk, Lillkapsas, Paprika, Porgand, Redis Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt)		75g 101g 150g 17g	38Kcal 44Kcal 83Kcal 37Kcal	0.23g 0.04g 3.75g 0.27g	0g 0g 0g 0g	0.95g 0.01g 5.09g 1.17g	7.97g 10.81g 7.19g 7.56g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	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:			818g	757Kcal	24.84g	0g	30g	103.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 06.11.2026	Lõunasöök	Keedetud riis Kalkuniliha magushapus kastmes Punase kapsa salat päevalilleseemnetega Köögiviljasalat kodujuustuga Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik	Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Purustatud tomat, Rosinad, Tomatipasta 20%, Toiduõli, Kuivatatud ploom, Sibul, Petersell, Maisitärklis, Kalkuniliha Punane Peakapsas, Päevalilleseemned, Toiduõli, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Redis, Kurk, Tomat, Kodujuust 4%, Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik		149g 125g 76g 75g 101g 150g 17g 17g	202Kcal 147Kcal 83Kcal 39Kcal 44Kcal 83Kcal 37Kcal 38Kcal	5.72g 4.11g 5.9g 2.33g 0.04g 3.75g 0.27g 0.25g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	2.94g 11.88g 1.89g 2.18g 0.01g 5.09g 1.17g 1.32g	34.63g 15.6g 5.72g 2.24g 10.81g 7.19g 7.56g 7.51g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	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:			710g	673Kcal	22.36g	0g	26.48g	91.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	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

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 09.11.2026	Lõunasöök	Ahjukartul Kana-kapsahautis Peedisalat Joogijogurt Morss Leib Sepik	Kartul, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Valge peakapsas, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Kana (ilma nahata), Porgand, Riis Punane peet, Suhkur, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Äädikas, Küüslauk Jogurt 2,5% maitsestamata, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Sepik		150g 249g 75g 150g 101g 17g 17g	224Kcal 251Kcal 106Kcal 82Kcal 44Kcal 37Kcal 38Kcal	6.2g 9.26g 7.63g 3.28g 0.04g 0.27g 0.25g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	3.61g 14.77g 1.04g 4.88g 0.01g 1.17g 1.32g	38.44g 27.23g 8.29g 8.18g 10.81g 7.56g 7.51g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 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:			759g	782Kcal	26.93g	0g	26.8g	108.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 10.11.2026	Lõunasöök	Hapukapsaborš Hapukoor Mannavaht Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Banaan Porgandilõigud	Punane peet, Hapukapsas, Porgand, Kartul, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Tomatipasta 20%, Sibul, Sealiha (keskmiselt), Toiduõli Hapukoor 20% Manna, Suhkur, Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Banaan Porgand		301g 19g 100g 150g 17g 17g 100g 100g	263Kcal 38Kcal 105Kcal 83Kcal 37Kcal 38Kcal 88Kcal 38Kcal	15.49g 3.89g 0.22g 3.75g 0.27g 0.25g 0.48g 0.4g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	10.33g 0.37g 1.13g 5.09g 1.17g 1.32g 1g 0.8g	20.48g 0.43g 24.53g 7.19g 7.56g 7.51g 20.03g 7.73g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	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:			804g	690Kcal	24.75g	0g	21.21g	95.46g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 11.11.2026	Lõunasöök	Keedetud makaronid Hakklihakaste Hapukapsa-jõhvikasalat Hiinakapsa-paprika salat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Pirn(PRIA)	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Porgand, Hapukoor 20% Hapukapsas, Suhkur, Jõhvikad, Toiduõli Hiinakapsas, Paprika, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Till Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Pirn		151g 124g 74g 76g 101g 150g 17g 100g	234Kcal 179Kcal 51Kcal 89Kcal 44Kcal 83Kcal 37Kcal 48Kcal	7.24g 12.51g 3.97g 3.88g 0.04g 3.75g 0.27g 0.4g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	5.55g 11.24g 0.89g 0.72g 0.01g 5.09g 1.17g 0.4g	36.73g 5.46g 2.99g 12.89g 10.81g 7.19g 7.56g 10.61g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	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:			793g	765Kcal	32.06g	0g	25.07g	94.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 12.11.2026	Lõunasöök	Keedetud riis Kalakotlet Külm kaste kurgiga	Vesi, Riis, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kalakotlet Kurk (konserveeritud), Majonees 40,5%, Maitseained (keskmiselt),		149g 100g 49g 75g 75g	202Kcal 217Kcal 49Kcal 83Kcal 36Kcal	5.72g 13.52g 3.84g 5.14g 0.27g	0g 0g 0g 0g 0g	2.94g 11.42g 1.17g 0.79g 0.57g	34.63g 12.32g 2.37g 8.45g 7.78g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0.9g 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

		Värskekapsasalat tilliga Porgandisalat apelsinimahlaga Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib	Keefir 2,5% Valge peakapsas, Till, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Suhkur Porgand, Apelsinimahl, Maitseained (keskmiselt), Suhkur Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt)		101g 150g 17g	44Kcal 83Kcal 37Kcal	0.04g 3.75g 0.27g	0g 0g 0g	0.01g 5.09g 1.17g	10.81g 7.19g 7.56g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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:			716g	751Kcal	32.54g	0g	23.15g	91.1g	0g	0g	0.9g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 13.11.2026	Lõunasöök	Keedetud tatar Sealihaguljašš Värskekapsa-porgandisalat Morss Piim 2.5% (PRIA) Leib Sepik Õun(PRIA)	Vesi, Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Sealiha (keskmiselt), Sibul, Nisujahu, Hapukoor 20%, Paprika, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Tomatipasta 20%, Toiduõli, Suhkur, Porgand Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) Leib (keskmiselt) Sepik Õun		151g 125g 76g 101g 150g 17g 17g 100g	186Kcal 221Kcal 70Kcal 44Kcal 83Kcal 37Kcal 38Kcal 44Kcal	3.45g 11.26g 5.06g 0.04g 3.75g 0.27g 0.25g 0.36g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	5.57g 9.12g 0.66g 0.01g 5.09g 1.17g 1.32g 0.2g	33.16g 20.7g 5.51g 10.81g 7.19g 7.56g 7.51g 9.91g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	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:			737g	723Kcal	24.43g	0g	23.14g	102.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	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