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 02.11.2026	Pikapäevarühm	Piimasupp riisiga Sai	Riis, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt)		200g 20g	123Kcal 48Kcal	2.58g 0.62g	0g 0g	4.55g 1.72g	20.32g 8.96g	0g 0g	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:			220g	171Kcal	3.2g	0g	6.27g	29.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 03.11.2026	Pikapäevarühm	Pelmeenid Hapukoor	Pelmeenid Hapukoor 20%		150g 50g	281Kcal 98Kcal	22.5g 10g	0g 0g	10.35g 0.95g	9.3g 1.1g	0g 0g	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:			200g	379Kcal	32.5g	0g	11.3g	10.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 04.11.2026	Pikapäevarühm	Keedetud kartul Viinerid	Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Viiner		101g 100g	79Kcal 243Kcal	0.5g 20.5g	0g 0g	1.6g 12g	17.1g 2.5g	0g 0g	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:			201g	322Kcal	21g	0g	13.6g	19.6g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 05.11.2026	Pikapäevarühm	Kohupiimavorm Piim 2.5%	Kohupiimakreem 7%, Manna, Suhkur, Muna, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Piim 2,5%		99g 100g	271Kcal 55Kcal	11.9g 2.5g	0g 0g	11.24g 3.4g	29.68g 4.8g	0g 0g	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:			199g	326Kcal	14.4g	0g	14.64g	34.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 06.11.2026	Pikapäevarühm	Hommikusöögikrõbinad Piim 2.5%	Hommikusöögikrõbinad Piim 2,5%		100g 100g	386Kcal 55Kcal	3.6g 2.5g	0g 0g	7.6g 3.4g	80.8g 4.8g	0g 0g	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:			200g	441Kcal	6.1g	0g	11g	85.6g	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 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 09.11.2026	Pikapäevarühm	Pannkoogid Moos Piim 2.5%	Pannkoogid Moos (keskmiselt) Piim 2,5%		100g 100g 100g	196Kcal 170Kcal 55Kcal	8g 0g 2.5g	0g 0g 0g	7g 0.3g 3.4g	24g 42.2g 4.8g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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:			300g	421Kcal	10.5g	0g	10.7g	71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 10.11.2026	Pikapäevarühm	Munapuder Võisai	Muna, Piim 2,5%, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Või 80%		120g 51g	185Kcal 214Kcal	14.94g 16.18g	0g 0g	10.24g 2.8g	2.35g 14.21g	0g 0g	0g 0g	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:			171g	399Kcal	31.12g	0g	13.04g	16.56g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 11.11.2026	Pikapäevarühm	Keedetud tatar Piim 2.5%	Vesi, Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Piim 2,5%		101g 100g	122Kcal 55Kcal	2.26g 2.5g	0g 0g	3.67g 3.4g	21.86g 4.8g	0g 0g	0g 0g	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:			201g	177Kcal	4.76g	0g	7.07g	26.66g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 12.11.2026	Pikapäevarühm	Keedetud makaronid Riivjuust	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Juust (keskmise rasvasusega)		100g 30g	156Kcal 98Kcal	4.84g 7.2g	0g 0g	3.68g 8.4g	24.33g 0g	0g 0g	0g 0g	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:			130g	254Kcal	12.04g	0g	12.08g	24.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 13.11.2026	Pikapäevarühm	Moosisai Piim 2.5%	Sai (keskmiselt), Moos (keskmiselt) Piim 2,5%		50g 100g	106Kcal 55Kcal	0.93g 2.5g	0g 0g	2.64g 3.4g	21.88g 4.8g	0g 0g	0g 0g	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:			150g	161Kcal	3.43g	0g	6.04g	26.68g	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