

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Kool Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR
esmaspäev 12.10.2026	Lõunasöök	Magushapukana kaste	1, 2, 8 1 2	149g	110Kcal	2.68g	0.67g	12.47g	8.26g	6.63g	1.71g	1.14g	1.62g	0.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0.3g	0g	0g
		Riis juurviljadega		151g	134Kcal	0.35g	0.05g	3.16g	27.3g	2.01g	4.35g	0.46g	0.95g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Värviline kapsasalat		69g	26Kcal	0.74g	0.07g	0.9g	3.17g	2.98g	1.7g	0.01g	0.61g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.37g
		Leib		60g	129Kcal	0.66g	0.12g	5.21g	22.5g	0.96g	5.98g	0.6g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Ürdivõi	1, 2, 8 1 2	10g	73Kcal	8.04g	4.41g	0.06g	0.09g	0.09g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.33g
		Pirnike (PRIA)		128g	56Kcal	0g	0g	0.39g	11.86g	8.99g	3.47g	0g	0g	0.36g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Maitsejook		152g	0Kcal	0.01g	0g	0.01g	0.05g	0.05g	0g	0g	0g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	719g	528Kcal	12.49g	5.33g	22.19g	73.23g	21.7g	17.22g	2.21g	3.18g	0.72g	0g	0g	0.33g	0g	0g	0.3g	0g
	Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		57g	6Kcal	0.06g	0g	0.34g	0.79g	0.79g	0.4g	0.01g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Kokku:	57g	6Kcal	0.06g	0g	0.34g	0.79g	0.4g	0.01g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	57g	6Kcal	0.06g	0g	0.34g	0.79g	0.4g	0.01g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	57g	6Kcal	0.06g	0g	0.34g	0.79g	0.4g	0.01g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 13.10.2026	Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	1 2 2, 1, 3	301g	127Kcal	5.1g	1.8g	10.44g	8.72g	3.9g	2.19g	0.95g	1.26g	0g	0g	0g	0g	0g	0.37g	0g	0g	0g
		Leib		61g	132Kcal	0.68g	0.12g	5.35g	23.11g	0.98g	6.15g	0.61g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Maitsevõi		10g	74Kcal	8.14g	4.47g	0.07g	0.09g	0.09g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.71g	
		Kurgiviil (PRIA)		40g	4Kcal	0.04g	0g	0.24g	0.56g	0.56g	0.28g	0.01g	0.71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Lõunasöök	Kohupiimavorm	1 2 2, 1, 3	121g	205Kcal	9.95g	5.01g	12.78g	16.01g	5.46g	0.25g	0.13g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.34g	0g	0g	
		Kissell		100g	44Kcal	0.02g	0.01g	0.01g	10.55g	1.7g	0.54g	0g	0.34g	0g	0g	0g	0g	0g	0.34g	0g	0g	
				Kokku:	633g	586Kcal	23.93g	11.4g	28.88g	59.05g	12.69g	9.41g	1.71g	1.97g	0.34g	0g	0g	0g	0.37g	0.68g	0g	0.71g
				Kokku:	633g	586Kcal	23.93g	11.4g	28.88g	59.05g	12.69g	9.41g	1.71g	1.97g	0.34g	0g	0g	0g	0.37g	0.68g	0g	0.71g
	Vitamiinipaus	Melon		54g	10Kcal	0.05g	0g	0.32g	1.83g	1.83g	0.22g	0.22g	0g	0.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
			Kokku:	54g	10Kcal	0.05g	0g	0.32g	1.83g	0.22g	0.22g	0g	0.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	54g	10Kcal	0.05g	0g	0.32g	1.83g	0.22g	0.22g	0g	0.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	54g	10Kcal	0.05g	0g	0.32g	1.83g	0.22g	0.22g	0g	0.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
kolmapäev 14.10.2026	Lõunasöök	Kodune kotlett	2, 3, 1 2 2, 1, 11 2, 3, 11 1	99g	215Kcal	12.76g	5.39g	18.34g	6.32g	1.16g	0.71g	0.69g	0.27g	0g	0g	0g	0g	0g	0.34g	0g	0g	0g
		Keedetud tatar		122g	151Kcal	0.95g	0.14g	5.63g	28.61g	0.19g	2.74g	0.12g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sinepine koorekaste		61g	48Kcal	2.43g	1.52g	1.85g	4.4g	2.41g	0.33g	0.12g	0.34g	0g	0.34g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Peedisalat		70g	68Kcal	4.63g	1.41g	1.35g	4.59g	4.28g	1.45g	0.21g	0.76g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Lõunasöök	Leib	2, 3, 1 2 2, 1, 11 2, 3, 11 1	61g	132Kcal	0.68g	0.12g	5.35g	23.11g	0.98g	6.15g	0.61g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Maitsevesi		149g	7Kcal	0.02g	0g	0.1g	1.27g	1.13g	0.84g	0g	0.34g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	562g	621Kcal	21.46g	8.59g	32.61g	68.31g	10.15g	12.23g	1.76g	1.37g	0.34g	0.34g	0g	0g	0g	0.34g	0g	0g
				Kokku:	562g	621Kcal	21.46g	8.59g	32.61g	68.31g	10.15g	12.23g	1.76g	1.37g	0.34g	0.34g	0g	0g	0g	0.34g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		54g	17Kcal	0.11g	0g	0.32g	3.02g	2.91g	1.56g	0.03g	0.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
			Kokku:	54g	17Kcal	0.11g	0g	0.32g	3.02g	2.91g	1.56g	0.03g	0.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	54g	17Kcal	0.11g	0g	0.32g	3.02g	2.91g	1.56g	0.03g	0.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	54g	17Kcal	0.11g	0g	0.32g	3.02g	2.91g	1.56g	0.03g	0.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
neljapäev 15.10.2026	Lõunasöök	Minestrone supp lihata	1, 10 1 2 2	302g	124Kcal	0.62g	0.09g	4.19g	23.49g	4.77g	3.83g	0.46g	2.89g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib		61g	132Kcal	0.68g	0.12g	5.35g	23.11g	0.98g	6.15g	0.61g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Või		10g	74Kcal	8.2g	4.5g	0.06g	0.09g	0.09g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.71g		
		Juust		40g	107Kcal	6g	4g	12.4g	0.8g	0g	0g	58g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
	Lõunasöök	Viinamarjad	1, 10 1 2 2	129g	93Kcal	0.51g	0.08g	0.77g	20.2g	19.3g	2.06g	0.01g	0g	0.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	542g	530Kcal	16.01g	8.79g	22.77g	67.7g	25.14g	12.04g	59.08g	2.89g	0.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	542g	530Kcal	16.01g	8.79g	22.77g	67.7g	25.14g	12.04g	59.08g	2.89g	0.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	542g	530Kcal	16.01g	8.79g	22.77g	67.7g	25.14g	12.04g	59.08g	2.89g	0.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Vitamiinipaus	Valge redis (PRIA)		57g	8Kcal	0.06g	0g	0.45g	1.08g	0.96g	0.91g	0.05g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
			Kokku:	57g	8Kcal	0.06g	0g	0.45g	1.08g	0.96g	0.91g	0.05g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	57g	8Kcal	0.06g	0g	0.45g	1.08g	0.96g	0.91g	0.05g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	57g	8Kcal	0.06g	0g	0.45g	1.08g	0.96g	0.91g	0.05g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
reede 16.10.2026	Lõunasöök	Värskekapsahautis (sea/veiseliha)	1 2 2	171g	126Kcal	5.64g	1.81g	10g	6.98g	6.55g	3.51g	0.53g	0.94g	0g	0g	0g	0g	0g	0.36g	0g	0g	
		Aurutatud kartul		151g	118Kcal	0.16g	0g	3.08g	25.14g	0.97g	1.62g	0.31g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib		61g	132Kcal	0.68g	0.12g	5.35g	23.11g	0.98g	6.15g	0.61g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Ürdivõi		10g	74Kcal	8.2g	4.5g	0.06g	0.09g	0.09g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.71g		
	Lõunasöök	Piim 2.5%	1 2 2	149g	79Kcal	3.72g	2.08g	4.46g	6.99g	6.99g	0g	0.15g	0g	0g	0.34g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Õunake (PRIA)		129g	63Kcal	0.13g	0.08g	0.26g	13.5g	13.5g	3.34g	0g	0g	0.64g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	671g	592Kcal	18.52g	8.59g	23.21g	75.81g	29.08g	14.63g	1.6g	0.94g	0.64g	0.34g	0g	0g	0.36g	0g	0g	1.07g
				Kokku:	671g	592Kcal	18.52g	8.59g	23.21g	75.81g	29.08g	14.63g	1.6g	0.94g	0.64g	0.34g	0g	0g	0.36g	0g	0g	1.07g
	Vitamiinipaus	Greip		57g	13Kcal	0.06g	0g	0.28g	2.61g	2.61g	0.51g	0g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
			Kokku:	57g	13Kcal	0.06g	0g	0.28g	2.61g	2.61g	0.51g	0g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	57g	13Kcal	0.06g	0g	0.28g	2.61g	2.61g	0.51g	0g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	57g	13Kcal	0.06g	0g	0.28g	2.61g	2.61g	0.51g	0g	0g	0.35g	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