

Grupi 2-kooliaste 4-9 kl 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						
esmaspäev 14.09.2026	Lõunasöök	Saidafilee, valges kastmes, maitserohelisega Aurutatud kartul Bulgur Aurutatud brokoli Aurut. lillkapsas Kodujuust maitsestatamata Porgandisalat, mahlaga Marineeritud kurgiviilud Seemnesegu Leib Sepik Piim 2.5% Keefir Maitsevesi	4, 1, 2 2 14 1 1 2 2	130g 102g 100g 102g 102g 30g 69g 71g 10g 20g 20g 149g 149g 148g	149Kcal 75Kcal 37Kcal 31Kcal 22Kcal 28Kcal 23Kcal 13Kcal 63Kcal 42Kcal 51Kcal 86Kcal 77Kcal 2Kcal	8.96g 0.1g 0.21g 0.35g 0.2g 0.6g 0.13g 0.07g 5.67g 0.22g 0.56g 3.87g 3.73g 0.05g	4.88g 0g 0.02g 0g 0g 0.4g 0.39g 0.64g 0.57g 0.04g 0.06g 2.83g 2.28g 0g	12.48g 1.94g 1.27g 3.12g 1.63g 4.83g 0.79g 0.26g 0.36g 1.4g 1.58g 4.92g 4.68g 0.11g	4.58g 15.8g 7.08g 2.4g 2.24g 0.39g 4.16g 1.84g 0.28g 7.52g 0g 7.9g 6.26g 0.23g	2.14g 0.61g 1g 1.53g 2.14g 0.48g 1.82g 1.69g 0.29g 0.32g 0g 0g 0.21g	0.14g 1.43g 0g 0.39g 2.45g 0g 0.24g 1.06g 0.88g 2.14g 0g 0.39g 0g 0.3g	0.39g 0g 0.01g 0.39g 0.02g 0.04g 0.39g 0g 0g 0.3g 0.22g 0.17g 0.15g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.39g 0g 0.33g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.39g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.39g 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									
		Kokku:		1202g	699Kcal	24.72g	11.09g	41.35g	70.77g	27.66g	14.81g	2.76g	1.57g	0.33g	1.18g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g					
		Vitamiinipaus		Pirn		100g	45Kcal	0.4g	0g	0.4g	8g	8g	3.9g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		Lõunasöök		Värskekapsasupp, segahakklihaga Hapukoor 20% Tarrētis, jogurti-maasika Maasika-toormoos Leib Sepik Piim 2.5% Maitsevesi	2 2 1 1 2	349g 20g 151g 20g 30g 20g 149g 148g	199Kcal 44Kcal 119Kcal 15Kcal 63Kcal 51Kcal 86Kcal 2Kcal	11.25g 4.24g 2.12g 0.04g 0.33g 0.56g 3.87g 0.05g	4.22g 3.08g 1.4g 0.09g 0.06g 0.18g 2.83g 0.23g	9.64g 0.66g 3.21g 0.09g 2.11g 1.58g 4.92g 0.11g	12.56g 0.76g 21.51g 3.51g 11.35g 0g 7.9g 0.23g	6.13g 0.76g 0.62g 1.28g 0.48g 0.54g 0g 0.21g	4.3g 0g 0.63g 0.34g 3.23g 0.45g 0g 0.3g	0.12g 0.02g 0.12g 0g 0.45g 0.22g 0.17g 0g	1.74g 0g 0.39g 0.39g 0g 0g 0.39g 0.33g	0g 0g 0.39g 0.39g 0g 0g 0.39g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.39g 0g 0.39g 0.39g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.39g 0.39g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.39g 0.39g 0g 0g 0g 0g						
				Kokku:		887g	579Kcal	22.46g	11.65g	22.33g	67.52g	22.97g	9.34g	1.1g	1.74g	1.11g	0.78g	0g	0g	0.39g	0.78						
				Vitamiinipaus		Porgand		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g	2.9g	0.06g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
				Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g	2.9g	0.06g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
				Lõunasöök		Hakkliha-kodujuustukotlet, kanahakklihast ahjus küpset. Valge kaste Aurutatud kartul Keedetud tatar Ahjupeet köömneta Tootsalat, v. kapsas, mais, paprika Viilutatud v.kurk Marineeritud punane sibul Leib Piim 2.5% Keefir Maitsevesi	2, 3, 1 1, 2 2 1 2 2	132g 131g 78g 79g 81g 71g 71g 70g 20g 149g 149g 148g	140Kcal 178Kcal 57Kcal 175Kcal 52Kcal 33Kcal 7Kcal 18Kcal 42Kcal 86Kcal 77Kcal 2Kcal	3.37g 12.06g 0.08g 1.1g 2.55g 0.19g 0.07g 0.13g 0.22g 3.87g 3.73g 0.05g	1.3g 8.15g 0g 0.16g 0.35g 0.02g 0.08g 0.05g 0.04g 2.83g 2.28g 0g	1.3g 4.67g 1.49g 6.53g 0.93g 1.08g 0.42g 0.49g 1.4g 4.92g 4.68g 0.11g	5.07g 12.43g 12.16g 33.22g 5.41g 5.98g 0.99g 4.33g 7.52g 7.9g 6.26g 0.23g	1.44g 5.75g 0.47g 0.22g 5.33g 3.96g 0.99g 1.17g 0.32g 0g 6.26g 0.21g	0.66g 0.37g 1.1g 3.18g 1.96g 1.39g 0.49g 0.81g 0.165g 0g 0.17g 0.15g 0g	0.66g 0.39g 0g 0g 0.39g 0.39g 0.39g 0g 0g 0.39g 0.39g 0.33g	0g 0.39g 0g 0g 0g 0g 0.39g 0g 0g 0.39g 0.39g 0g	0g 0.39g 0g 0g 0g 0g 0.39g 0g 0g 0.39g 0.39g 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				
						Kokku:		1179g	867Kcal	27.41g	15.18g	48.76g	100.58g	34.02g	12.41g	3.91g	3.06g	0.33g	1.18g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0.39		
						Vitamiinipaus		õun		100g	49Kcal	0.1g	0.06g	0.2g	10.5g	10.5g	2.6g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
						Kokku:		100g	49Kcal	0.1g	0.06g	0.2g	10.5g	10.5g	2.6g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
						Lõunasöök		Seljanka, kartuli, sealiha, viineriga Hapukoor 20% Banaan Melon Leib Sepik Piim 2.5% Maitsevesi	2 2 1 1 2	349g 20g 102g 102g 30g 20g 149g 148g	235Kcal 44Kcal 93Kcal 27Kcal 63Kcal 51Kcal 86Kcal 2Kcal	11.82g 4.24g 0.31g 0.1g 0.33g 0.56g 3.87g 0.05g	4.42g 3.08g 0.1g 0g 0.06g 0.06g 2.83g 0g	13.6g 0.66g 1.22g 0.61g 2.11g 1.58g 4.92g 0.11g	17.07g 0.76g 20.7g 5.61g 11.35g 0.7g 7.9g 0.23g	2.82g 0.76g 1.22g 5.61g 0.48g 0g 0g 0.21g	2.77g 0g 1.12g 0.71g 3.23g 0.54g 0g 0.3g	1.68g 0.02g 0g 0.06g 0.45g 0.22g 0.17g 0g	1.57g 0g 0.39g 0.39g 0g 0g 0.39g 0.33g	0g 0g 0.39g 0.39g 0g 0.39g 0.39g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0.39g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.78g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0.39g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g		
								Kokku:		920g	601Kcal	21.28g	10.55g	24.82g	73.32g	31.55g	8.68g	2.61g	1.57g	1.11g	0.39g	0g	0g	0g	0.78g	0.39	
		Vitamiinipaus			Nuikapsas					100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	3.9g	1.8g	0.91g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Kokku:			100g			24Kcal		0.2g	0g	0.5g	4.2g	3.9g	1.8g	0.91g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Lõunasöök			Risoto köögiviljadega Külml kaste, maitserohelisega Frillis Tomativiilud Viilutatud v.kurk Kodujuust maitsestatamata Piim 2.5% Keefir Maitsevesi			2 2 2 2 2		299g 49g 51g 71g 71g 30g 149g 149g 148g	296Kcal 26Kcal 6Kcal 16Kcal 7Kcal 28Kcal 88Kcal 77Kcal 2Kcal	5.79g 1.12g 0.1g 0.21g 0.07g 0.6g 3.87g 3.73g 0.05g	0.83g 0.73g 0g 0g 0g 0.4g 2.83g 2.28g 0g	6.06g 1.79g 0.56g 0.49g 0.42g 4.83g 4.92g 4.68g 0.11g	52.75g 2.23g 0.51g 2.4g 0.99g 0.79g 7.9g 6.26g 0.21g	3.83g 2.04g 0.51g 2.4g 0.99g 0.48g 0g 0g 0.3g	4.11g 0.04g 0.51g 0.99g 0.49g 0g 0g 0g 0.21g	0.58g 0.06g 0.03g 0.39g 0.39g 0.24g 0.17g 0.15g 0g	1.57g 0.39g 0.39g 0.39g 0.39g 0g 0.39g 0.39g 0.33g	0g 0.39g 0g 0g 0g 0g 0.39g 0.39g 0g	0g 0.39g 0g 0g 0g 0g 0.39g 0.39g 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			
					Kokku:					1017g	544Kcal	15.55g	7.08g	23.87g	74.12g	24.62g	6.44g	1.25g	3.14g	0.33g	1.18g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					Vitamiinipaus					õun		100g	49Kcal	0.1g	0.06g	0.2g	10.5g	10.5g	2.6g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g
	Kokku:		100g		49Kcal					0.1g	0.06g	0.2g	10.5g	10.5g	2.6g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, kukis, oder, rauer) 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