

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		
esmaspäev 07.09.2026	Lõunasöök	Guljass sealihast	2, 1 3 2 1 1 2 2	147g	230Kcal	16.25g	6.86g	15.16g	5.47g	0.74g	0.6g	0.36g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	
		Keedetud tatar		79g	175Kcal	1.1g	0.16g	6.53g	33.22g	0.22g	3.18g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud kartul		78g	57Kcal	0.08g	0g	1.49g	12.16g	0.47g	1.1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud brokoli		78g	24Kcal	0.27g	0g	2.4g	1.84g	1.18g	2.35g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Peedi- küüslaugusalat,majoneesiga		72g	86Kcal	6.53g	0.49g	1.05g	5.05g	4.53g	1.43g	0.23g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Frillis		51g	6Kcal	0.1g	0g	0.56g	0.51g	0.51g	0.51g	0.03g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Kodujuust maitsestatata		30g	28Kcal	0.6g	0.4g	4.83g	0.79g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib		20g	42Kcal	0.22g	0.04g	1.4g	7.52g	0.32g	2.14g	0.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sepik		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0g	0.54g	0.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Keefir		149g	77Kcal	3.73g	2.28g	4.68g	6.26g	6.26g	0g	0.15g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Piim 2.5%	149g	86Kcal	3.87g	2.83g	4.92g	7.9g	7.9g	0g	0.17g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
Maitsevesi	148g	2Kcal	0.05g	0g	0.11g	0.23g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
		Kokku:		1021g	864Kcal	33.36g	13.13g	44.71g	90.64g	22.82g	12.15g	1.71g	2.35g	0.33g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0.39		
Vitaminiipaus	õun			100g	49Kcal	0.1g	0.06g	0.2g	10.5g	10.5g	2.6g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
teisipäev 08.09.2026	Lõunasöök	Kana-makaronisupp	1 2 1 2 1 1 1	298g	216Kcal	3.87g	0.68g	15.56g	28.6g	1.19g	2.08g	0.11g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Hapukoor 20%		10g	22Kcal	2.16g	1.57g	0.34g	0.39g	0.39g	0g	0.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Rukkijahuvaht õunamahlast		120g	98Kcal	0.21g	0.03g	1.69g	21.5g	8.72g	1.62g	0.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39	
		Piim 2.5%		149g	86Kcal	3.87g	2.83g	4.92g	7.9g	7.9g	0g	0.17g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib		30g	63Kcal	0.33g	0.06g	2.11g	11.35g	0.48g	3.23g	0.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sepik		30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Maitsevesi		148g	2Kcal	0.05g	0g	0.11g	0.23g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					Kokku:		785g	564Kcal	11.34g	5.26g	27.11g	84.61g	18.88g	8.04g	1.08g	0.78g	0.33g	0.39g	0g	0g	0g	0g
		Vitaminiipaus		Nuikapsas			100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	3.9g	1.8g	0.91g	0.43g	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
kolmapäev 09.09.2026	Lõunasöök	Hakklihakaste segahakklihast	2, 1 1 14 1 1 2 2	126g	211Kcal	17.53g	8.4g	8.89g	4.17g	1.31g	0.3g	0.13g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	
		Aurutatud kartul		78g	57Kcal	0.08g	0g	1.49g	12.16g	0.47g	1.1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Makaron		78g	282Kcal	1.41g	0.2g	9.65g	56.39g	0.39g	2.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud aedoad		78g	21Kcal	0.24g	0.05g	1.57g	3.22g	1.57g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud porgand		78g	25Kcal	0.16g	0g	0.47g	4.39g	4.24g	2.27g	0.05g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Marineeritud kurgiviilud		71g	13Kcal	0.07g	0g	0.64g	1.84g	1.69g	1.06g	1.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Toorsalat(kurk,jääsalat,tomat,seemned)		70g	34Kcal	2.36g	0.26g	1.1g	1.52g	1.5g	0.91g	0.01g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib		20g	42Kcal	0.22g	0.04g	1.4g	7.52g	0.32g	2.14g	0.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sepik		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0g	0.54g	0.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Piim 2.5%		149g	86Kcal	3.87g	2.83g	4.92g	7.9g	7.9g	0g	0.17g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Keefir	149g	77Kcal	3.73g	2.28g	4.68g	6.26g	6.26g	0g	0.15g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
Maitsevesi	148g	2Kcal	0.05g	0g	0.11g	0.23g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
		Kokku:		1065g	901Kcal	30.26g	14.12g	36.49g	115.28g	25.86g	11.28g	2.26g	1.57g	0.33g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0.39		
Vitaminiipaus	Ploom			100g	42Kcal	0.3g	0g	0.5g	8.4g	8.4g	1.7g	0.01g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Kokku:		100g	42Kcal	0.3g	0g	0.5g	8.4g	8.4g	1.7g	0.01g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
neljapäev 10.09.2026	Lõunasöök	Kalasupp lõhest, suvikõrvitsa ja brokoliga	4, 10 2 3, 2, 1 2 1 1 2	302g	202Kcal	11.81g	1.89g	14.33g	8.18g	3.58g	2.72g	0.06g	1.96g	0.39g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	
		Hapukoor 20%		10g	22Kcal	2.16g	1.57g	0.34g	0.39g	0.39g	0g	0.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Saiavorm moosiga		120g	235Kcal	7.18g	3.77g	7.74g	33.98g	10.23g	1.63g	0.61g	0g	0.12g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0.67	
		Piim		51g	29Kcal	1.33g	0.97g	1.68g	2.7g	2.7g	0g	0.06g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib		30g	63Kcal	0.33g	0.06g	2.11g	11.35g	0.48g	3.23g	0.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sepik		30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Piim 2.5%		149g	86Kcal	3.87g	2.83g	4.92g	7.9g	7.9g	0g	0.17g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Maitsevesi		148g	2Kcal	0.05g	0g	0.11g	0.23g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					Kokku:		840g	716Kcal	27.57g	11.18g	33.62g	79.37g	25.49g	8.7g	1.7g	1.96g	0.84g	1.18g	0g	0g	0.39g	0g
		Vitaminiipaus		Porgand			102g	33Kcal	0.2g	0g	0.61g	5.71g	5.51g	2.96g	0.06g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		102g	33Kcal	0.2g	0g	0.61g	5.71g	5.51g	2.96g	0.06g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
reede 11.09.2026	Lõunasöök	Hautis sealiha ja köögiviljadega	2 14 2 1 1 2 2	249g	240Kcal	12.44g	4.92g	17.77g	12.63g	4.34g	3.11g	0.14g	1.18g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g		
		Külm kaste, maitserohelisega		49g	26Kcal	1.12g	0.73g	1.79g	2.23g	2.04g	0.04g	0.06g	0.39g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Tomativiilud		102g	23Kcal	0.31g	0g	0.71g	3.57g	3.47g	1.43g	0.01g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Viilutatud v.kurk		102g	11Kcal	0.1g	0g	0.61g	1.43g	1.43g	0.71g	0.02g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Frillis		51g	6Kcal	0.1g	0g	0.56g	0.51g	0.51g	0.51g	0.03g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Seemnesegu		10g	63Kcal	5.67g	0.57g	2.36g	0.28g	0.29g	0.88g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Kodujuust maitsestatata		51g	47Kcal	1.02g	0.68g	8.16g	1.33g	0.82g	0g	0.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib		30g	63Kcal	0.33g	0.06g	2.11g	11.35g	0.48g	3.23g	0.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sepik		30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Keefir		149g	77Kcal	3.73g	2.28g	4.68g	6.26g	6.26g	0g	0.15g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Piim 2.5%	149g	86Kcal	3.87g	2.83g	4.92g	7.9g	7.9g	0g	0.17g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
Maitsevesi	148g	2Kcal	0.05g	0g	0.11g	0.23g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
		Kokku:		1120g	721Kcal	29.58g	12.17g	46.17g	62.35g	27.73g	11.02g	1.77g	2.75g	0.33g	1.18g	0g	0g	0g	0g	0.39		
Vitaminiipaus	Ploom			100g	42Kcal	0.3g	0g	0.5g	8.4g	8.4g	1.7g	0.01g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Kokku:		100g	42Kcal	0.3g	0g	0.5g	8.4g	8.4g	1.7g	0.01g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		