

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi 2-kooliaste 4-9 kl Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Vaigud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR
esmaspäev 02.11.2026	Lõunasöök	Bolognese kaste	2 14 1 1 2 2	129g	222Kcal	17.1g	6.53g	11.29g	4.93g	2.34g	1.76g	0.17g	1.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0.41g	0g	0g	0g
		segahakklihast		82g	184Kcal	1.15g	0.17g	6.87g	34.9g	0.23g	3.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Keedetud tatar		78g	81Kcal	0.17g	0.03g	1.57g	18.03g	0.07g	0.55g	0.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Riis keedetud		50g	15Kcal	0.17g	0g	1.53g	1.18g	0.75g	1.5g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Aurutatud brokoli		69g	15Kcal	0.21g	0g	0.48g	2.42g	2.35g	0.97g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Tomativiilud		69g	16Kcal	0.13g	0g	0.71g	2.47g	2.47g	1.26g	0.01g	0.71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Värskekapsa-kurgisalat		30g	28Kcal	0.6g	0.4g	4.8g	0.78g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kodujuust maitsestatamata		5g	31Kcal	2.78g	0.28g	1.16g	0.14g	0.14g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Seemnesegu		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	0g
		Leib		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0g	0.54g	0.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 03.11.2026	Lõunasöök	Sepik	1 2 1 1 2	77g	44Kcal	2g	1.46g	2.54g	4.08g	4.08g	0g	0.09g	0g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Piim 2.5%		77g	40Kcal	1.92g	1.18g	2.42g	3.23g	3.23g	0g	0.08g	0g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Keefir		77g	1Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.11g	0.1g	0.15g	0g	0g	0.32g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Maitsevesi																				
		Kokku:		722g	558Kcal	18.74g	10.03g	28.66g	65.67g	33.85g	6.3g	0.83g	2.59g	0.71g	0.38g	0g	0g	0g	0.4g	0g	0g	0g
		õun		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g	2.9g	0.06g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g	2.9g	0.06g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Porgand		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g	2.9g	0.06g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g	2.9g	0.06g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 04.11.2026	Lõunasöök	Hautis,kanaliha,sampnjonide ja porgandiga	2, 1 2 1 1 14 2 2	299g	296Kcal	17.76g	6.29g	27.42g	5.64g	3.85g	2.19g	0.35g	1.13g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.43g
		Aurutatud kartul		81g	59Kcal	0.08g	0g	1.53g	12.52g	0.48g	1.13g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Riis keedetud		78g	81Kcal	0.17g	0.03g	1.57g	18.03g	0.07g	0.55g	0.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Aurut.lillkapsas		50g	11Kcal	0.1g	0g	0.8g	1.1g	1.05g	1.2g	0.01g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Redise-v.kurgisalat		71g	8Kcal	0.07g	0g	0.47g	1.08g	1.06g	0.69g	0.03g	0.38g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Tomativiilud		69g	15Kcal	0.21g	0g	0.48g	2.42g	2.35g	0.97g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kodujuust maitsestatamata		30g	28Kcal	0.6g	0.4g	4.8g	0.78g	0.48g	0g	0.24g	0g	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	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	0g
		Seemnesegu		5g	31Kcal	2.78g	0.28g	1.16g	0.14g	0.14g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 05.11.2026	Lõunasöök	Piim 2.5%	4 2 2 2 1 1 2	77g	44Kcal	2g	1.46g	2.54g	4.08g	4.08g	0g	0.09g	0g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Keefir		77g	40Kcal	1.92g	1.18g	2.42g	3.23g	3.23g	0g	0.08g	0g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Maitsevesi		77g	1Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.11g	0.1g	0.15g	0g	0g	0.32g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		734g	520Kcal	18.25g	7.52g	23.67g	61.81g	15.54g	6.53g	0.79g	2.27g	1.13g	0.77g	0g	0g	0.4g	0g	0.81g	0g	0.4g
	Vitamiinipaus	Paprika		100g	27Kcal	0.2g	0g	1g	4.1g	4g	2.3g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		100g	27Kcal	0.2g	0g	1g	4.1g	4g	2.3g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 06.11.2026	Lõunasöök	Hautis,sealiha,värskekapsa ja õunaga	2 2 14 2 2 1 1	297g	220Kcal	10.81g	4.25g	15.16g	13.37g	12.24g	4.35g	0.11g	0.71g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0.43g	0.43g	0g	0g
		Aurutatud kartul		81g	59Kcal	0.08g	0g	1.53g	12.52g	0.48g	1.13g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Riis keedetud		78g	81Kcal	0.17g	0.03g	1.57g	18.03g	0.07g	0.55g	0.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Külm kaste,		52g	28Kcal	1.2g	0.78g	1.9g	2.37g	2.18g	0.04g	0.07g	0.38g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		maitserohelisega		50g	11Kcal	0.1g	0g	0.8g	1.1g	1.05g	1.2g	0.01g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Aurut.lillkapsas		69g	30Kcal	0.07g	0g	1.04g	6.23g	4.15g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Riivitud keedetud peet		30g	28Kcal	0.6g	0.4g	4.8g	0.78g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kodujuust maitsestatamata		5g	31Kcal	2.78g	0.28g	1.16g	0.14g	0.14g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Seemnesegu		77g	44Kcal	2g	1.46g	2.54g	4.08g	4.08g	0g	0.09g	0g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Piim 2.5%		77g	40Kcal	1.92g	1.18g	2.42g	3.23g	3.23g	0g	0.08g	0g	0g	0.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 06.11.2026	Lõunasöök	Keefir	2 2 14 2 2 1 1	77g	1Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.11g	0.1g	0.15g	0g	0g	0.32g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Maitsevesi		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	0g
		Leib		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0g	0.54g	0.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Sepik																				
		Kokku:		933g	666Kcal	20.53g	8.49g	35.96g	79.16g	28.53g	10.53g	1.51g	1.48g	0.71g	1.15g	0g	0g	0g	0.43g	0.43g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Melon		100g	27Kcal	0.1g	0g	0.6g	5.5g	5.5g	0.7g	0.06g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		100g	27Kcal	0.1g	0g	0.6g	5.5g	5.5g	0.7g	0.06g	0g	0.42g	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