

Eelmine nädal

Järgmine nädal

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	LR	
esmaspäev 05.10.2026	Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihast	1	346g	233Kcal	12.64g	4.95g	17.56g	11.05g	2.88g	2.62g	0.81g	1.03g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0.39g	0g	0g	
		Hapukoor 20%	2	20g	44Kcal	4.24g	3.08g	0.66g	0.76g	0.76g	0g	0.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Puuviljaplaadikook	3, 1	150g	192Kcal	3.8g	0.92g	6.02g	31.94g	6.24g	2.98g	0.13g	0.72g	0.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	
	Piim 2.5%	2	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	0g		
Maitsevesi	1	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	0g		
Leib	1	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	0g	0g		
Sepik	1	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
				Kokku:	873g	697Kcal	25.77g	11.94g	33.77g	77.87g	18.47g	9.95g	1.91g	1.75g	1.08g	0.39g	0g	0g	0g	0.39g	0.78g	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	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	
teisipäev 06.10.2026	Lõunasöök	Kanakaste hapukoorega		130g	145Kcal	7.4g	3.86g	14.92g	4.69g	1.43g	0.14g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud kartul		78g	57Kcal	0.08g	0g	1.49g	12.13g	0.47g	1.1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Bulgur		78g	30Kcal	0.16g	0.02g	1.01g	5.61g	0.08g	0.8g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurut.lillkapsas	2, 1	78g	17Kcal	0.16g	0g	1.25g	1.72g	1.64g	1.88g	0.02g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud porgand	2	78g	25Kcal	0.16g	0g	0.47g	4.38g	4.23g	2.27g	0.05g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Toorsalat	1	68g	19Kcal	0.14g	0g	0.73g	2.89g	2.86g	1.57g	0.02g	1.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		(v.kapsas,porrulauk,porgand)	1	30g	28Kcal	0.6g	0.4g	4.8g	0.78g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Kodujuust maitsestatata	14	30g	63Kcal	0.33g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g	3.21g	0.44g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib	2	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0g	0.81g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sepik	2	5g	32Kcal	2.9g	0.29g	1.21g	0.14g	0.15g	0.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Seemnesegu	2	152g	88Kcal	3.96g	2.89g	5.02g	8.07g	8.07g	0g	0.18g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Piim 2.5%		152g	79Kcal	3.8g	2.33g	4.78g	6.39g	6.39g	0g	0.15g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
	Keefir		150g	2Kcal	0.04g	0g	0.11g	0.22g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.36g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
	Maitsevesi																						
				Kokku:	1059g	662Kcal	20.57g	9.95g	40.26g	72.85g	26.47g	12.51g	1.76g	2.17g	0.36g	0.87g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
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	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	
kolmapäev 07.10.2026	Lõunasöök	Sealihatükid sinepises		130g	140Kcal	9.45g	3.73g	12.31g	1.3g	0.86g	0.31g	0.14g	1.66g	0g	0g	0g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	
		kastmes		79g	58Kcal	0.08g	0g	1.5g	12.26g	0.47g	1.11g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Ahjukaartulid		80g	180Kcal	1.13g	0.17g	6.73g	34.2g	0.23g	3.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Keedetud tatar		78g	24Kcal	0.27g	0g	2.39g	1.84g	1.17g	2.35g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud brokoli	11	69g	16Kcal	0.12g	0g	0.71g	2.47g	2.47g	1.26g	0.01g	0.8g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Värskekapsa-	2	52g	6Kcal	0.1g	0g	0.57g	0.52g	0.52g	0.52g	0.03g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		kurgisalat_koopia	14	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	
		Frillis	1	70g	16Kcal	0.21g	0g	0.49g	2.43g	2.37g	0.97g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Kodujuust maitsestatata	1	5g	32Kcal	2.9g	0.29g	1.21g	0.14g	0.15g	0.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Tomativiiulud	2	30g	63Kcal	0.33g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g	3.21g	0.44g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Seemnesegu	2	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0g	0.81g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib		30g	88Kcal	3.96g	2.89g	5.02g	8.07g	8.07g	0g	0.18g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sepik		152g	79Kcal	3.8g	2.33g	4.78g	6.39g	6.39g	0g	0.15g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Piim 2.5%		152g	79Kcal	3.8g	2.33g	4.78g	6.39g	6.39g	0g	0.15g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
	Keefir		150g	2Kcal	0.04g	0g	0.11g	0.22g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.36g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
	Maitsevesi																						
					Kokku:	1107g	809Kcal	23.84g	9.96g	45.09g	96.45g	23.86g	14.57g	1.53g	3.77g	0.36g	0.87g	0g	0g	0g	0.43g	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	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	
neljapäev 08.10.2026	Lõunasöök	Kala-	4, 1	349g	207Kcal	4.14g	0.84g	19.18g	22.21g	1.79g	2.23g	0.11g	0.71g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	
		pastasupp,maitserohelisega	2	20g	44Kcal	4.24g	3.08g	0.66g	0.76g	0.76g	0g	0.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Hapukoor 20%	1	148g	103Kcal	0.4g	0.07g	2.64g	20.14g	5.2g	4.2g	0.54g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	
		Ploomi-leivakreem	2	20g	67Kcal	6.59g	4.42g	0.43g	1.58g	0.56g	0g	0.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	
		Vahukoor	1	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	0g	
		Leib	1	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sepik	2	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	0g	

		Piim 2.5% 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:	894g	649Kcal	20.47g	11.4g	32.44g	78.82g	16.9g	10.77g	1.64g	0.71g	0.33g	0.39g	0g	0g	0.39g	0g	0.78g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Paprika		101g	27Kcal	0.2g	0g	1.01g	4.14g	4.03g	2.32g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	101g	27Kcal	0.2g	0g	1.01g	4.14g	4.03g	2.32g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 09.10.2026	Lõunasöök	Makaronid hakklihaga		199g	332Kcal	10.34g	3.71g	13.27g	45.21g	1.45g	2.59g	0.09g	0.69g	0g	0g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g		
		Marineeritud kurgiviilud		70g	12Kcal	0.07g	0g	0.63g	1.81g	1.67g	1.04g	1.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Peedi- küüslaugusalat,majoneesiga	1	69g	85Kcal	6.5g	0.49g	1.01g	4.85g	4.34g	1.36g	0.23g	0.87g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.43g		
		Kodujuust maitsestatamata	2	30g	28Kcal	0.6g	0.4g	4.8g	0.78g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Jogurtikaste purustatud	2	50g	26Kcal	1.07g	0.72g	1.62g	2.37g	2.14g	0.11g	0.1g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		tomatitega	1	30g	63Kcal	0.33g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g	3.21g	0.44g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Leib	1	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0g	0.81g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Sepik	2	152g	88Kcal	3.96g	2.89g	5.02g	8.07g	8.07g	0g	0.18g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Piim 2.5%	2	152g	79Kcal	3.8g	2.33g	4.78g	6.39g	6.39g	0g	0.15g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Keefir		150g	2Kcal	0.04g	0g	0.11g	0.22g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.36g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
	Maitsevesi																						
				Kokku:	932g	792Kcal	27.55g	10.69g	35.71g	95.52g	25.22g	9.42g	2.97g	1.56g	0.36g	1.3g	0g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0.43g
	Vitamiinipaus	Pirn		100g	45Kcal	0.4g	0g	0.4g	8g	8g	3.9g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
				Kokku:	100g	45Kcal	0.4g	0g	0.4g	8g	8g	3.9g	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, rukis, oder, kaer) 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