

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 12.10.2026	Lõunasöök	Guljass kanalihast,porgandi ja paprikaga	2, 1 14 2 2 1 1	129g	103Kcal	4.18g	1.96g	11.13g	4.72g	2.09g	1.21g	0.15g	0.94g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
		79g		175Kcal	1.1g	0.16g	6.53g	33.22g	0.22g	3.18g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		78g		57Kcal	0.08g	0g	1.49g	12.16g	0.47g	1.1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		78g		24Kcal	0.27g	0g	2.4g	1.84g	1.18g	2.35g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		78g		17Kcal	0.16g	0g	1.25g	1.73g	1.65g	1.88g	0.02g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		71g		30Kcal	0.07g	0g	1.06g	6.35g	4.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		68g		21Kcal	0.84g	0.1g	0.55g	2.08g	2.04g	1.39g	0.39g	0.71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g				
		2		51g	6Kcal	0.1g	0.56g	0.51g	0.51g	0.51g	0.03g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		1		5g	32Kcal	2.83g	0.29g	1.18g	0.14g	0.14g	0.44g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		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				
		1		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				
		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				
		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				
		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				
						Kokku:	1143g	770Kcal	18.45g	7.78g	40.36g	103.13g	27.39g	16.42g	1.69g	2.82g	0.33g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.35g
Vitamiinipaus	Pirn		100g	45Kcal	0.4g	0g	0.4g	8g	8g	3.9g	0g	0g	0.43g	0g	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	0g			
kolmapäev 14.10.2026	Lõunasöök	Hakklihaste segahakklihast Kartuli-kõrvitsapüree Keedetud tatar Ahjupoeet köömnetega Kaalika-ananassisalat Viilutatud v.kurk Kodujuust maitsestatamata Seemnesegu Piim 2.5% Keefir Maitsevesi Leib Sepik	2, 1 2 2 14 2 2 1 1 1	126g	211Kcal	17.53g	8.4g	8.89g	4.17g	1.31g	0.3g	0.13g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g			
		81g		44Kcal	0.45g	0.28g	1.47g	7.97g	1.71g	1.01g	0.02g	0.71g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		79g		175Kcal	1.1g	0.16g	6.53g	33.22g	0.22g	3.18g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		81g		52Kcal	2.55g	0.35g	0.93g	5.41g	5.33g	1.96g	0.07g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g				
		69g		32Kcal	0.02g	0g	0.67g	6.5g	5.64g	1.39g	0.01g	0.31g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		71g		7Kcal	0.07g	0g	0.42g	0.99g	0.99g	0.49g	0.01g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		30g		28Kcal	0.6g	0.4g	4.83g	0.79g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		5g		32Kcal	2.83g	0.29g	1.18g	0.14g	0.14g	0.44g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
		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				
		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	0g				
		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				
		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				
		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				
						Kokku:	1048g	886Kcal	33.97g	15.14g	39.14g	99.56g	30.68g	13.12g	1.59g	2.2g	0.72g	1.18g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0.35g
		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	0g			
neljapäev 15.10.2026	Lõunasöök	Kalaseljanka maitserohelisega Tarretis,jogurti-maasika Maasika-toormoos Piim 2.5% Maitsevesi Leib Sepik	4 2 2 2 1 1 1	348g	212Kcal	6.87g	1.23g	22.2g	13.9g	3.31g	3.01g	0.75g	1.02g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g			
		151g		119Kcal	2.12g	1.4g	3.21g	21.51g	6.21g	0.63g	0.12g	0g	0.39g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g				
		20g		15Kcal	0.04g	0g	0.09g	3.51g	1.28g	0.34g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g				
		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				
		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				
		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				
		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				
						Kokku:	876g	574Kcal	14.13g	5.62g	35.03g	73.05g	19.39g	8.32g	1.82g	1.02g	1.11g	0.78g	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 16.10.2026		Lõunasöök	Kalkuniliha köögiviljadega Külma kaste, maitserohelisega Tomativiilud Marineeritud kurgiviilud Frillis Kodujuust maitsestatamata Piim 2.5% Keefir Maitsevesi Leib Sepik	10 2 2 2 2 2 1 1 1	199g	127Kcal	2.36g	0.56g	15.27g	9.6g	3.73g	3.18g	18.26g	1.61g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					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	0g	0g
					71g		16Kcal	0.21g	0g	0.49g	2.47g	2.4g	0.99g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					71g		13Kcal	0.07g	0g	0.64g	1.84g	1.69g	1.06g	1.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					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	0g	0g
30g	28Kcal		0.6g		0.4g		4.83g	0.79g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
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	0g			
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	0g	0g			
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			
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			
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:		977g	521Kcal	13.29g	6.96g	37.8g	57.82g	25.7g	10.12g	20.93g	2.79g	0.33g	1.18g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
Vitamiinipaus	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	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	0g	0g