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 19.10.2026	Lõunasöök	Kurzeme		130g	127Kcal	8.65g	4.34g	8.42g	3.55g	1.74g	0.72g	0.58g	1.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0.67g	0g	0g	0g	
		strooganov,sealihast		80g	59Kcal	0.08g	0g	1.52g	12.4g	0.48g	1.12g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud kartul		80g	179Kcal	1.12g	0.17g	6.66g	33.88g	0.22g	3.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Keedetud tatar		80g	17Kcal	0.16g	0g	1.28g	1.76g	1.68g	1.92g	0.02g	0.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurut.lillkapsas	2, 1	73g	31Kcal	0.07g	0g	1.1g	6.6g	4.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Riivitud keedetud peet	2	73g	63Kcal	1.1g	0.44g	2.42g	8.87g	4.29g	3.89g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Mais	14	50g	6Kcal	0.1g	0g	0.55g	0.5g	0.5g	0.5g	0.03g	0.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Frillis	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	0g	
		Kodujuust maitsestamata	1	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	2	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	2	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		73g	42Kcal	1.91g	1.39g	2.42g	3.89g	3.89g	0g	0.09g	0g	0g	0.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Piim 2.5%		73g	38Kcal	1.83g	1.12g	2.3g	3.08g	3.08g	0g	0.07g	0g	0g	0.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Keefir		148g	2Kcal	0.04g	0g	0.11g	0.22g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.56g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Maitsevesi																					
				Kokku:	935g	716Kcal	19.22g	8.24g	35.73g	92.89g	21.43g	14.8g	1.55g	2.53g	0.56g	1.33g	0g	0g	0g	0.67g	0g	0g	0
	Vitamiinipaus	Pirn		100g	45Kcal	0.4g	0g	0.4g	8g	8g	3.9g	0g	0g	0.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	100g	45Kcal	0.4g	0g	0.4g	8g	8g	3.9g	0g	0g	0.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
teisipäev 20.10.2026	Lõunasöök	Hernesupp,sealihaga	1	351g	303Kcal	7.39g	2.58g	22.05g	29.33g	4.7g	15.37g	0.07g	1.21g	0g	0g	0g	0g	0g	0.47g	0g	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	0g	
		Kohupiimavorm	1, 3	118g	188Kcal	6.24g	2.5g	10.42g	22.44g	13.29g	0.15g	0.18g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.89g	0g	0g	
		Piim 2.5%	2	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	3.98g	0g	0.09g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Leib	1	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	1	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	
		Piim 2.5%	2	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	3.98g	0g	0.09g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Maitsevesi		74g	1Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.11g	0.11g	0.15g	0g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	753g	715Kcal	22.58g	11.11g	41.12g	77.81g	27.13g	18.35g	0.97g	1.21g	0.35g	0.83g	0g	0g	0g	0.47g	0.89g	0g	0
	Vitamiinipaus	Kurk		100g	10Kcal	0.1g	0g	0.6g	1.4g	1.4g	0.7g	0.02g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	100g	10Kcal	0.1g	0g	0.6g	1.4g	1.4g	0.7g	0.02g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
kolmapäev 21.10.2026	Lõunasöök	Lestafilee paneeritud		121g	286Kcal	12.69g	1.45g	31.66g	11.36g	1.45g	0g	0.7g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud kartul		79g	58Kcal	0.08g	0g	1.5g	12.27g	0.48g	1.11g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Riis keedetud		79g	82Kcal	0.17g	0.03g	1.6g	18.27g	0.07g	0.56g	0.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud brokoli		79g	24Kcal	0.27g	0g	2.42g	1.86g	1.19g	2.38g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Külm kaste,	2	52g	28Kcal	1.19g	0.78g	1.89g	2.35g	2.17g	0.04g	0.07g	0.42g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		maitserohelisega	3	71g	71Kcal	5.36g	0.4g	0.68g	4.27g	3.72g	1.7g	0.19g	0.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.42g
		Porgandi-küüslaugusalat	14	71g	7Kcal	0.07g	0g	0.42g	0.99g	0.99g	0.5g	0.01g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		majoneesiga	2	71g	13Kcal	0.07g	0g	0.64g	1.84g	1.7g	1.06g	1.23g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Viilutatud v.kurk	1	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	
		Marineeritud kurgiviilud	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	0g	
		Seemnesegu	2	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	
		Kodujuust maitsestamata	2	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	
		Leib		75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	3.98g	0g	0.09g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Sepik		75g	39Kcal	1.88g	1.15g	2.36g	3.15g	3.15g	0g	0.08g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Piim 2.5%		74g	1Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.11g	0.11g	0.15g	0g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Keefir																					
		Maitsevesi																					
				Kokku:	922g	804Kcal	27.91g	6.01g	54.63g	78.58g	19.93g	10.6g	3.51g	2g	0.35g	1.25g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.4
	Vitamiinipaus	õun		100g	49Kcal	0.1g	0.06g	0.2g	10.5g	10.5g	2.6g	0g	0g	0.42g	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	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
neljapäev 22.10.2026	Lõunasöök	Kana-köögiviljasupp		348g	214Kcal	2.13g	0.42g	14.52g	30.73g	6.42g	6.96g	0.16g	1.51g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		läätsedega		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%	2	182g	136Kcal	0.24g	0.04g	2.35g	30.87g	6.55g	0.6g	0.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.48g	0g	0g	
		Mannavaht õunamahlast	1	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	3.98g	0g	0.09g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Piim 2.5%	2	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	1	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	1	74g	1Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.11g	0.11g	0.15g	0g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Maitsevesi	2	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	3.98g	0g	0.09g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Piim 2.5%																					
				Kokku:	814g	574Kcal	11.31g	6.49g	25.52g	87.65g	22.11g	10.39g	0.88g	1.51g	0.35g	0.83g	0g	0g	0g	0g	0.48g	0g	0
	Vitamiinipaus	Kirsstomat		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.7g	3.5g	3.4g	1.4g	0.01g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.7g	3.5g	3.4g	1.4g	0.01g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
reede 23.10.2026	Lõunasöök	Kanakaste,kikerhernestega		129g	125Kcal	6.22g	3.28g	10.73g	6.05g	1.57g	1.1g	0.37g	0.44g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud kartul		79g	58Kcal	0.08g	0g	1.5g	12.27g	0.48g	1.11g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Riis keedetud		79g	82Kcal	0.17g	0.03g	1.6g	18.27g	0.07g	0.56g	0.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud brokoli		79g	24Kcal	0.27g	0g	2.42g	1.86g	1.19g	2.38g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud porgand	2, 1	79g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.43g	4.28g	2.3g	0.05g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Tomativiilud	2	71g	16Kcal	0.21g	0g	0.5g	2.48g	2.41g	0.99g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Peedi- õunasalat	14	69g	29Kcal	0.12g	0.01g	0.6g	5.54g	5.5g	1.74g	0.33g	0.33g	0.76g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Frillis	1	50g	6Kcal	0.1g	0g	0.55g	0.5g	0.5g	0.5g	0.03g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Kodujuust maitsestamata	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	0g	
		Seemnesegu	2	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	
		Leib	2	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	
		Piim 2.5%		75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	3.98g	0g	0.09g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Keefir		75g	39Kcal	1.88g	1.15g	2.36g	3.15g	3.15g	0g	0.08g	0g	0g	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Maitsevesi		74g	1Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.11g	0.11g	0.15g	0g	0g	0.35g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	934g	601Kcal	15.33g	6.68g	32.2g	76.78g	24.16g	13.93g	2.1g	2.44g	1.11g	0.83g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0
	Vitamiinipaus	õun		100g	49Kcal	0.1g	0.06g	0.2g	10.5g	10.5g	2.6g	0g	0g	0.42g	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	0.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0

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