

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 28.09.2026	Lõunasöök	Lõhehakkliha,tomati koorekastmes	4, 1, 2 3 2 14 1 1 2 2	130g	147Kcal	9.9g	2.91g	8.96g	5.17g	3.1g	0.86g	0.18g	0.78g	0g	0.39g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0.39g	
		78g		57Kcal	0.08g	0g	1.49g	12.16g	0.47g	1.1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		79g		81Kcal	0.17g	0.03g	1.58g	18.08g	0.07g	0.55g	0.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		78g		21Kcal	0.24g	0.05g	1.57g	3.22g	1.57g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		70g		72Kcal	5.38g	0.4g	0.68g	4.26g	3.71g	1.7g	0.19g	0.71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g		
		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		
		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		
		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	0g				
149g	86Kcal	3.87g	2.83g	4.92g	7.9g	7.9g	0g	0.17g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
149g	77Kcal	3.73g	2.28g	4.68g	6.26g	6.26g	0g	0.15g	0g	0g	0.15g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
148g	2Kcal	0.05g	0g	0.11g	0.23g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.3g	0g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
				Kokku:	1098g	756Kcal	28.2g	9.34g	35.48g	85.69g	25.9g	9.99g	2.16g	2.27g	0.33g	1.18g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0.78g
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		
				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 29.09.2026	Lõunasöök	Kodune rassolnik,sealihaga	1 2 2, 1 2 1 1	353g	201Kcal	6.52g	2.49g	11.02g	23.04g	2.85g	3.19g	0.86g	1.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	
		20g		44Kcal	4.24g	3.08g	0.66g	0.76g	0.76g	0g	0.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
		149g		219Kcal	15.34g	10.24g	5.41g	14.44g	6.76g	0.91g	0.18g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0.78g	0g	0g		
		10g		5Kcal	0.04g	0g	0.12g	0.9g	0.9g	0.51g	0g	0g	0.39g	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		
		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:	889g	697Kcal	31.23g	18.78g	26.74g	73.27g	19.85g	8.95g	2.01g	1.02g	0.72g	0.78g	0g	0g	0g	0.39g	0.78g
	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	
				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	
kolmapäev 30.09.2026	Lõunasöök	Pajaroog kanalihast,riisi ja porgandiga	2 2 2 14 1 2	198g	471Kcal	6.25g	1.04g	17.16g	84.98g	1.7g	3.33g	0.11g	0.63g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		8g		49Kcal	4.36g	0.44g	1.81g	0.21g	0.22g	0.67g	0g	0g	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		
		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		
				Kokku:	657g	758Kcal	16.92g	5.51g	34.31g	112.27g	17.42g	9.83g	2.29g	1.8g	0g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g	
Vitamiinipaus	Pirn			100g	45Kcal	0.4g	0g	0.4g	8g	8g	3.9g	0g	0g	0.43g	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	

neljapäev 01.10.2026	Lõunasöök	Frikadellisupp		347g	245Kcal	5.94g	2.11g	11.75g	33.31g	5.03g	5.52g	0.28g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g		
		Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.24g	3.08g	0.66g	0.76g	0.76g	0g	0.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
		Marjakissell	2	120g	78Kcal	0.11g	0g	0.59g	18.09g	10.89g	0.98g	0.01g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g	0g		
		Kohupiim	1	149g	197Kcal	5.96g	3.28g	11.92g	23.84g	23.84g	0g	0.13g	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		
	Sepik	2	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		
		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:	993g	792Kcal	21.35g	11.45g	34.45g	110.13g	49.12g	10.85g	1.39g	0.78g	0.72g	0.39g	0g	0g	0g	0.39g	0.39g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Porgand		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g	2.9g	0.06g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
				Kokku:	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g	2.9g	0.06g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 02.10.2026	Lõunasöök	Karrikana kaste		130g	109Kcal	6.35g	3.33g	8.64g	4.04g	1.93g	0.77g	0.26g	0.71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g		
		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	0g	
		Riis keedetud		79g	81Kcal	0.17g	0.03g	1.58g	18.08g	0.07g	0.55g	0.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
		Aurutatud brokoli	2	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	
		Värviline kapsasalat	14	71g	39Kcal	2.28g	0.33g	0.77g	2.99g	2.6g	1.58g	0.01g	0.65g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g		
		Frillis	1	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	
		Kodujuust	2	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	
		maitsestatamata	2	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	
		Seemnesegu	2	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		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%		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	
		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	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:	998g	604Kcal	20.66g	9.55g	33.28g	66.28g	22.23g	10.83g	1.72g	2.14g	0.33g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.78g	
	Vitamiinipaus	Melon		100g	27Kcal	0.1g	0g	0.6g	5.5g	5.5g	0.7g	0.06g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
				Kokku:	100g	27Kcal	0.1g	0g	0.6g	5.5g	5.5g	0.7g	0.06g	0g	0.43g	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