

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
esmaspäev 21.09.2026	Lõunasöök	Bolognese kaste segahakklihast		130g	226Kcal	17.41g	6.66g	11.47g	4.92g	2.33g	1.75g	0.17g	1.18g	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
		Makaron	1	78g	282Kcal	1.41g	0.2g	9.65g	56.39g	0.39g	2.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Viilutatud v.kurk	2	71g	7Kcal	0.07g	0g	0.42g	0.99g	0.99g	0.49g	0.01g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kodujuust maitsestatamata	2	30g	28Kcal	0.6g	0.4g	4.83g	0.79g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	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
		Keefir	1	149g	77Kcal	3.73g	2.28g	4.68g	6.26g	6.26g	0g	0.15g	0g	0g	0.39g	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
		Leib		30g	63Kcal	0.33g	0.06g	2.11g	11.35g	0.48g	3.23g	0.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Sepik		30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		893g	905Kcal	28.4g		12.52g	42.08g	115.62g	19.51g	10.35g	1.53g	1.57g	0.33g	0.78g	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
		Kokku:		100g	42Kcal	0.3g		0g	0.5g	8.4g	8.4g	1.7g	0.01g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 22.09.2026	Lõunasöök	Koorene lõhesupp		349g	296Kcal	20.33g	5.15g	20.49g	6.19g	5g	3.09g	0.09g	0.78g	0g	0g	0g	0g	0.39g	0g
		Mahlatarretis	4, 2	148g	237Kcal	1.33g	0g	0.07g	56.21g	41.33g	0g	0.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Vahukoor	2	20g	67Kcal	6.59g	4.42g	0.43g	1.58g	0.56g	0g	0.02g	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
		Sepik	1	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	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
		Kokku:		725g	742Kcal	29.47g		9.72g	25.6g	90.2g	47.59g	7.44g	0.94g	0.78g	0.33g	0g	0g	0g	0.39g
	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
		Kokku:		100g	49Kcal	0.1g		0.06g	0.2g	10.5g	10.5g	2.6g	0g	0g	0.43g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 23.09.2026	Lõunasöök	Kanakaste jogurtiga		131g	92Kcal	2.02g	0.79g	12.95g	5.42g	2.35g	0.24g	0.31g	0.39g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g
		Aurutatud kartul		78g	57Kcal	0.08g	0g	1.49g	12.16g	0.47g	1.1g	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
		Aurutatud brokoli		78g	24Kcal	0.27g	0g	2.4g	1.84g	1.18g	2.35g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Aurut.lillkapsas		78g	17Kcal	0.16g	0g	1.25g	1.73g	1.65g	1.88g	0.02g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Peedi-hapukurgisalat	2, 1	69g	24Kcal	0.12g	0g	0.78g	4.16g	4.07g	1.58g	0.29g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Tomativiilud	1	71g	16Kcal	0.21g	0g	0.49g	2.47g	2.4g	0.99g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Marineeritud punane sibul	1	70g	18Kcal	0.13g	0.05g	0.49g	3.43g	1.17g	0.81g	1.65g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Frillis	2	51g	6Kcal	0.1g	0g	0.56g	0.51g	0.51g	0.51g	0.03g	0.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kodujuust maitsestatamata	2	30g	28Kcal	0.6g	0.4g	4.83g	0.79g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Leib	2	30g	63Kcal	0.33g	0.06g	2.11g	11.35g	0.48g	3.23g	0.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Sepik	14	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	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
		Keefir		149g	77Kcal	3.73g	2.28g	4.68g	6.26g	6.26g	0g	0.15g	0g	0g	0.39g	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
		Seemnesegu		8g	49Kcal	4.36g	0.44g	1.81g	0.21g	0.22g	0.67g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		1249g	717Kcal	17.05g		6.97g	42.85g	91.18g	29.42g	15.04g	4.05g	2.35g	0.33g	1.18g	0g	0g	0g
		Pirn		100g	45Kcal	0.4g	0g	0.4g	8g	8g	3.9g	0g	0g	0.43g	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
neljapäev 24.09.2026	Lõunasöök	Hapukapsabors sealihaga		351g	219Kcal	10.99g	3.41g	11.64g	16.91g	4.57g	3.03g	0.38g	1.57g	0g	0g	0g	0g	0g	0.39g
		Aurukoore aedoad		20g	44Kcal	4.24g	3.08g	0.66g	0.76g	0.76g	0g	0.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kakaokissell	2	151g	153Kcal	4.63g	3.25g	5.43g	21.83g	7.27g	0.94g	0.16g	0g	0g	0.39g	0g	0g	0g	0g
		Marjad	2	30g	16Kcal	0.12g	0g	0.36g	2.66g	2.66g	1.51g	0g	0g	0.39g	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
		Sepik	1	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	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
		Maitsevesi		148g	2Kcal	0.05g	0g	0.11g	0.23g	0.21g	0.3g	0g	0g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		909g	660Kcal	25.07g		12.72g	27.62g	76.28g	23.86g	9.83g	1.52g	1.57g	0.72g	0.78g	0g	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
		Kokku:		100g	32Kcal	0.2g		0g	0.6g	5.6g	5.4g	2.9g	0.06g	0.43g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 25.09.2026	Lõunasöök	Hautis,kanaliha,tatra ja köögiviljadega		349g	413Kcal	10.43g	1.8g	32.71g	43.19g	5.95g	7.61g	0.31g	0.71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Aurutatud aedoad		78g	21Kcal	0.24g	0.05g	1.57g	3.22g	1.57g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Segasalat(peet,õun,spinat,seemned),jogurtiga	2, 14	70g	69Kcal	4.3g	0.59g	2.58g	4.13g	4.1g	1.81g	0.08g	0.39g	0.39g	0.39g	0g	0g	0g	0g
		Külm kaste, maitserohelisega	2	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
		Kodujuust maitsestatamata	2	30g	28Kcal	0.6g	0.4g	4.83g	0.79g	0.48g	0g	0.24g	0g	0g	0g	0g	0g	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
		Keefir	2	149g	77Kcal	3.73g	2.28g	4.68g	6.26g	6.26g	0g	0.15g	0g	0g	0.39g	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
		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
		Sepik		30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0g	0.82g	0.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:		1082g	862Kcal	25.52g		8.84g	57.69g	93.93g	28.99g	13.8g	1.8g	1.49g	0.72g	1.57g	0g	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
		Kokku:		100g	49Kcal	0.1g		0.06g	0.2g	10.5g	10.5g	2.6g	0g	0g	0.43g	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