

Grupi KOOL Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 01.12.2025	KOOLILÕUNA	Kõrvitsarisoto 🍠 Piim PRIA 2.5% Õun🍏🍏 Kodujuust kurgi-ja redisega🥒 Leib/sepik	Kõrvits, Sibul, Küüslauk, Porgand, Toiduõli, Maitseroheline, Vesi, Sool, Pipar, Äädikas, Pruun riis TT, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega) Piim (PRIA) Õun Kodujuust 4%, Kurk, Sool, Maitseroheline, Redis Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne)	2, 1, 8 2 2 1, 3, 2, 14	300g 150g 100g 99g 40g	346Kcal 83Kcal 44Kcal 73Kcal 106Kcal	13.81g 3.76g 0.36g 2.82g 2.22g	0.35g 2.41g 0g 0g 0.23g	13.24g 5.11g 0.2g 8.83g 3.34g	41.88g 7.22g 9.9g 2.96g 17.03g	0.39g 0g 0g 0.02g 2.45g
				Kokku:	689g	652Kcal	22.97g	2.99g	30.72g	78.99g	2.86g
		VITAMIINIAMPS-KOOL	Ploom		100g	46Kcal	0.6g	0g	0.7g	9.4g	0g
				Kokku:	100g	46Kcal	0.6g	0g	0.7g	9.4g	0g
teisipäev 02.12.2025	KOOLILÕUNA	Kalarassolnik🐟 Kohupiimakreem 100G Kirsikissell🍒 Leivatoodete valik Piim 2.5%	Kartul, Porgand, Sibul, Kurk (konserveeritud), Odrakruup, Vesi, Tomatipasta 20%, Sool, Sinep, Kalafilee (keskmiselt), Toiduõli Suhkur, Kohupiim 5% Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Kirsid (külmutatud) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Piim 2,5%	4, 11, 1, 2, 3 2 1, 2, 9, 13 1, 3, 2, 14 2	351g 100g 179g 40g 150g	229Kcal 144Kcal 95Kcal 106Kcal 83Kcal	6.33g 4.5g 0g 2.22g 3.76g	0g 2.43g 0g 0.23g 0g	11.36g 12.59g 0.07g 3.34g 5.11g	31.62g 13.3g 23.6g 17.03g 7.22g	0g 0g 0g 2.45g 0g
				Kokku:	820g	657Kcal	16.81g	2.66g	32.47g	92.77g	2.45g
		VITAMIINIAMPS-KOOL	Nuikapsalõigud		50g	14Kcal	0.1g	0g	0.25g	3.01g	0g
				Kokku:	50g	14Kcal	0.1g	0g	0.25g	3.01g	0g
kolmapäev 03.12.2025	KOOLILÕUNA	Keedetud kartul🍠 Kurzemestroogonov🥟 Piim PRIA 2.5% Banaan🍌 Leivatoodete valik Tomatilõigud🍅	Kartul, Sool, Vesi Toiduõli, Sibul, Kurk (konserveeritud), Vesi, Sool, Pipar, Sealiha (keskmiselt), Sinep, Nisujahu (täistera), Kohvikoor 10%, Maitseroheline Piim (PRIA) Banaan Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Sool, Maitseroheline, Tomat	2, 11, 1, 3 2 1, 3, 2, 14	175g 151g 150g 100g 40g 100g	68Kcal 315Kcal 83Kcal 90Kcal 106Kcal 20Kcal	0.09g 21.76g 3.76g 0.1g 2.22g 0.21g	0g 0.02g 2.41g 0.1g 0.23g 0g	1.45g 19.14g 5.11g 1.2g 3.34g 0.72g	15.4g 10.49g 7.22g 20.27g 17.03g 3.7g	0g 0.24g 0g 1.4g 2.45g 0.02g
				Kokku:	716g	682Kcal	28.14g	2.76g	30.96g	74.11g	4.11g
		VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Porgand (PRIA)🥕		50g	13Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	0g
				Kokku:	50g	13Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	0g
neljapäev 04.12.2025	KOOLILÕUNA	Hapukapsasupp kanaga🍲 Leivatoodete valik Kakaotarretis Moos🍓	Hapukapsas, Porgand, Odrakruup, Toiduõli, Vesi, Sool, Maitseroheline, Sibul, Kana (ilma nahata) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Piim 2,5%, Kakaopulber, Zelatiin, Suhkur, Vahukoor 35%, Vesi Moos (keskmiselt)	1 1, 3, 2, 14 1, 2, 3	350g 40g 151g 20g	121Kcal 106Kcal 360Kcal 34Kcal	4.84g 2.22g 30.12g 0g	0g 0.23g 0.33g 0g	8.62g 3.34g 6.74g 0.06g	10.84g 17.03g 15.51g 8.51g	0.02g 2.45g 0g 0g
				Kokku:	561g	621Kcal	37.18g	0.56g	18.76g	51.89g	2.47g
		VITAMIINIAMPS-KOOL	Pirn🍏		100g	48Kcal	0.4g	0g	0.4g	10.6g	0g
				Kokku:	100g	48Kcal	0.4g	0g	0.4g	10.6g	0g
reede 05.12.2025	KOOLILÕUNA	Kanapasta🍝 Leivatoodete valik Apelsin🍊 Piim PRIA 2.5% Porgandisalat porruga🥕	Sool, Pipar, Vesi, Broilerifilee, Vahukoor 35%, Makaronid, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Mais (külmutatud), Porrulauk Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Apelsin Piim (PRIA) Porgand, Porrulauk	2 1, 3, 2, 14 2	251g 40g 100g 150g 100g	507Kcal 106Kcal 43Kcal 83Kcal 26Kcal	29.46g 2.22g 0.1g 3.76g 0.28g	0.24g 0.23g 0.02g 2.41g 0g	21.43g 3.34g 1.1g 5.11g 0.56g	38.87g 17.03g 8.49g 7.22g 5.4g	0.19g 2.45g 1.7g 0g 0g
				Kokku:	641g	765Kcal	35.82g	2.9g	31.54g	77.01g	4.34g
		VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Kurk PRIA🥒		50g	5Kcal	0.05g	0.01g	0.33g	0.7g	0.35g
				Kokku:	50g	5Kcal	0.05g	0.01g	0.33g	0.7g	0.35g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väeäeldioksiidid 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	Sisust ja neist valmistatud tooted