

Grupi KOOL Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 26.01.2026	KOOLILÕUNA	Hakklihasupp köögiviljadega Leivatoodete valik Jogurt chia seemnete ja maisihelvestega	Sibul, Küüslauk, Kartul, Tomatipasta 20%, Vesi, Sool, Hakkliha (sea-veise), Spagetid, Mais (külmutatud), Hernes (külmutatud), Toiduõli, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Chia seemned, Joogijogurt 2,5%, Maisihelbed	1 1, 3, 2, 14 2, 1, 7, 9	351g 40g 180g	391Kcal 106Kcal 241Kcal	21.4g 2.2g 7.53g	4.72g 0.23g 0.39g	13.69g 3.31g 8.28g	35.82g 16.9g 33.19g	0.05g 2.43g 3.43g
				Kokku:	571g	738Kcal	31.13g	5.34g	25.28g	85.91g	5.91g
	VITAMIINIAMPS-KOOL	Paprikalõik 🍅	Paprika		50g	76Kcal	0.25g	0g	0.65g	17.73g	0g
				Kokku:	50g	76Kcal	0.25g	0g	0.65g	17.73g	0g
teisipäev 27.01.2026	KOOLILÕUNA	Sõmer riis Kanakaste ubadega Piim PRIA 2.5% Leivatoodete valik Porgandi-kurgisalat Apelsin Päevalilleseemned	Vesi, Sool, Pruun riis TT, Toiduõli Sool, Nisujahu, Vesi, Loorber, Kana (ilma nahata), Toiduõli, Kohvikoor 10%, Uba kons., Nisujahu (täistera) Piim (PRIA) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Porgand, Kurk Apelsin Seemned (keskmiselt)	1, 2, 8 2, 1 2 1, 3, 2, 14 7, 9, 14	176g 151g 150g 40g 101g 10g	218Kcal 152Kcal 83Kcal 106Kcal 26Kcal 71Kcal	5.14g 6.94g 3.75g 2.2g 0.25g 0.1g 6.95g	0.37g 0g 2.4g 0.23g 0g 0.02g 0g	3.99g 17.51g 5.1g 3.31g 0.75g 1.1g 1.41g	39.01g 4.97g 7.2g 16.9g 5.13g 8.5g 0.6g	0g 0g 0g 2.43g 0g 1.7g 0g
				Kokku:	728g	699Kcal	25.33g	3.02g	33.17g	82.31g	4.13g
	VITAMIINIAMPS-KOOL	Kaalikalõik	Kaalikas		50g	15Kcal	0.1g	0g	0.35g	3.21g	0g
				Kokku:	50g	15Kcal	0.1g	0g	0.35g	3.21g	0g
kolmapäev 28.01.2026	KOOLILÕUNA	Kalafileesupp Maasikakissell Röstitud mandlid Vahustatud vahukoor Leib/sepik	Kartul, Porgand, Sool, Vesi, Porrulauk, Maitseroheline, Pipar, Toiduõli, Hernes (külmutatud), Värviline pasta, Kalafilee (keskmiselt) Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Maasikad (külmutatud) Mandlid Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljесuhkur Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne)	4, 1 1, 2, 9, 13 2 1, 3, 2, 14	351g 179g 20g 20g 40g	214Kcal 109Kcal 125Kcal 69Kcal 106Kcal	5.3g 0g 10.78g 6.24g 2.22g	0.1g 0g 0g 0g 0.23g	12.42g 0.43g 4.25g 0.39g 3.34g	28.31g 26.93g 2.78g 2.85g 17.03g	1.46g 0g 0g 0g 2.45g
				Kokku:	610g	623Kcal	24.54g	0.33g	20.83g	77.9g	3.91g
	VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Porgand (PRIA) 🥕	Porgand (PRIA)		51g	13Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.81g	0g
				Kokku:	51g	13Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.81g	0g
	VITAMIINIAMPS-KOOL	Porgandilõigud	Porgand		50g	19Kcal	0.2g	0g	0.4g	3.83g	0g
				Kokku:	50g	19Kcal	0.2g	0g	0.4g	3.83g	0g
neljapäev 29.01.2026	KOOLILÕUNA	Mulgipuder peekoniga Piim PRIA 2.5% Pirn 🍏 Leivatoodete valik Kodujuust kurgi-ja redisega 🥒 Päevalilleseemned	Kartul, Odrakruup, Sibul, Vesi, Sool, Suitsupeekon Piim (PRIA) Pirn Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Kurk, Sool, Maitseroheline, Redis, Kodujuust 4% Seemned (keskmiselt)	1 2 1, 3, 2, 14 2 7, 9, 14	250g 150g 100g 40g 99g 10g	320Kcal 83Kcal 48Kcal 106Kcal 73Kcal 71Kcal	14.55g 3.75g 0.4g 2.2g 2.82g 6.95g	0g 2.4g 0g 0.23g 0g 0g	10.72g 5.1g 0.4g 3.31g 8.83g 1.41g	36.48g 7.2g 10.6g 16.9g 2.96g 0.6g	0g 0g 0g 2.43g 0.02g 0g
				Kokku:	649g	701Kcal	30.67g	2.63g	29.77g	74.74g	2.45g
	VITAMIINIAMPS-KOOL	Nuikapsalõigud	Nuikapsas		50g	14Kcal	0.1g	0g	0.25g	3.01g	0g
				Kokku:	50g	14Kcal	0.1g	0g	0.25g	3.01g	0g
reede 30.01.2026	KOOLILÕUNA	Peedisupp kanaga Marjane sepikuvorm Leivatoodete valik Piim 2.5% Kreekapähkel	Kana (ilma nahata), Vesi, Punane peet, Kartul, Sool, Suhkur, Porgand, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Sibul Sepik, Marjad (külmutatud), Piim 2,5%, Muna, Suhkur, Või 80%, Kaneel Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Piim 2,5% Pähklid (keskmiselt)	2, 1, 14 1, 3, 2, 14 2	350g 99g 40g 150g 20g	215Kcal 142Kcal 106Kcal 83Kcal 125Kcal	8.15g 5.14g 2.2g 3.75g 10.96g	0g 0g 0.23g 0g 0g	11.99g 4.37g 3.31g 5.1g 4.01g	23.4g 19.61g 16.9g 7.2g 2.64g	0g 0g 2.43g 0g 0g
				Kokku:	659g	671Kcal	30.2g	0.23g	28.78g	69.75g	2.43g
	VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Õun PRIA	Õun (PRIA)		50g	22Kcal	0.18g	0g	0.1g	4.95g	0g
				Kokku:	50g	22Kcal	0.18g	0g	0.1g	4.95g	0g
	VITAMIINIAMPS-KOOL	Õun 🍏🍏	Õun		101g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.95g	0g
				Kokku:	101g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.95g	0g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1.
---	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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	Siirupid ja võõrutid
---	---------------------------------	---	--	---	-----------------------	--	---	--	---	-----------------------	-----------------------	-------------	----------------------------