

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi KOOL Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Kiudained	Sool	KV	PV	VP
esmaspäev 02.03.2026	KOOLILÕUNA	Hakklihasupp Maitsestatamata jogurt chia seemnete ja maasikatega Kamapallid Leivatoodete valik Porgandilõigud	Kartul, Toiduõli, Sibul, Porgand, Sool, Vesi, Puljongipulber, Maitseroheline, Hakkliha (seemne)												
			Jogurt 5,0 (maitsestatamata), Chia seemned, Maasikad (külmutatud) Kamapallid Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Porgand	2 1 1, 3, 2, 14	350g 180g 20g 41g 50g	302Kcal 151Kcal 71Kcal 108Kcal 22Kcal	19.22g 8.66g 0.61g 2.23g 0.2g	4.31g 0.22g 0g 0.23g 0g	9.58g 7.2g 2.64g 3.36g 0.4g	22.32g 10.24g 12.39g 17.16g 3.85g	0.9g 1.88g 2.64g 2.93g 1.45g	0.06g 0g 0g 0.26g 0g	1.25g 0g 0g 0g 0.63g	0g 0.78g 0g 0g 0g	0g 1.5g 0g 0g 0g
		Kokku:	641g	654Kcal	30.93g	4.76g	23.18g	65.96g	9.79g	0.32g	1.88g	0.78g	1.5g		
	VITAMIINIAMP-SKOOL	Õun	Õun		100g	49Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.9g	2.57g	0g	0g	0.47g	0g
				Kokku:	100g	49Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.9g	2.57g	0g	0g	0.47g	0g
teisipäev 03.03.2026	KOOLILÕUNA	Kana-köögiljarisoto Piim PRIA 2.5% Leib/sepik Redis-kurgisalat Rõstitud päevalilseemned Melon Jogurti -küüslaugu kaste kurgiga	Sibul, Vesi, Sool, Toiduõli, Hernes (külmutatud), Mais (külmutatud), Külmutatud paprika mix, Kana (ilma nahata), Maitseroheline, Pruun riis TT Piim (PRIA) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Sool, Kurk, Redis Seemned (keskmiselt) Melon Jogurt 5,0 (maitsestatamata), Kurk, Küüslauk, Sool, Pipar												
				1, 2, 8 2 1, 3, 2, 14 7, 9, 14 2	250g 100g 41g 100g 10g 100g 51g	455Kcal 55Kcal 108Kcal 18Kcal 73Kcal 20Kcal 32Kcal	13.8g 2.5g 2.23g 0.1g 7.01g 0g 1.71g	0.48g 1.6g 0.23g 0g 0g 0g 0g	25.66g 3.4g 3.36g 0.85g 1.42g 1g 1.6g	51.95g 4.8g 17.16g 3g 0.61g 3.8g 2.57g	10.34g 0g 2.93g 0.8g 1.01g 0.4g 0.06g	0.03g 0.12g 0.26g 0g 0g 0g 0g	2.97g 0g 0g 1.56g 0g 0.63g 1.56g	0g 0g 0g 0g 0g 0.63g 0g	0g 1.5g 0g 0g 0g 0g 1.5g
		Kokku:	652g	761Kcal	27.36g	2.31g	37.3g	83.9g	15.53g	0.41g	6.09g	0.63g	3.1g		
kolmapäev 04.03.2026	KOOLILÕUNA	Värskekapsaborõ SEALIHAGA Kakaokissell Moos Leivatoodete valik Pähkli/seemnesegu 10G Pirn Hapukoor 10%	Punane peet, Porgand, Kartul, Vesi, Sool, Pipar, Äädikas, Sibul, Tomatipasta 20%, Valge peakapsas, Sealiha (keskmiselt), Või 80% Suhkur, Kartulitärklis, Kakaopulber, Vesi, Piim 2,5% Moos (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Seemned (keskmiselt) Pirn Hapukoor 10%												
			1, 2, 3, 9, 13 1, 3, 2, 14 7, 9, 14 2	350g 180g 20g 40g 20g 100g 20g	229Kcal 184Kcal 34Kcal 106Kcal 144Kcal 53Kcal 24Kcal	10.52g 4.4g 0g 2.2g 13.8g 0.4g 2.02g	0.01g 0.22g 0g 0.23g 0g 0g 1.33g	9.18g 6.3g 0.06g 3.31g 2.8g 0.4g 0.6g	22.81g 29.78g 8.51g 16.9g 1.2g 10.6g 0.83g	3.23g 0g 0g 2.88g 1.98g 0g 0g	0.02g 0g 0g 0.26g 0g 0g 0.02g	2.56g 0g 0g 0g 0g 0.78g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0.78g 0g	0g 1.5g 0g 0g 0g 0g 0g	
		Kokku:	730g	774Kcal	33.33g	1.79g	22.66g	90.62g	10.79g	0.29g	2.56g	0.78g	1.5g		
	VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Kurk	Kurk (PRIA)		51g	5Kcal	0.05g	0.01g	0.33g	0.71g	0.35g	0.03g	1.1g	0g	0g
	VITAMIINIAMP-SKOOL	Kurgilõik	Kurk		51g	7Kcal	0.05g	0g	0.36g	1.28g	0g	0g	2.7g	0g	0g
				Kokku:	51g	7Kcal	0.05g	0g	0.36g	1.28g	0g	0g	2.7g	0g	0g
neljapäev 05.03.2026	KOOLILÕUNA	Kartuli-kaalikapüree Kanastrooganov Ahjujuurikad Piim PRIA 2.5% Leivatoodete valik Porgandi-õunasalat majoneesiga	Kartul, Kaalikas, Sool, Vesi, Maitseroheline, Või 80%, Piim 2,5% Sibul, Porgand, Kurk	2 2, 11, 1 2 1, 3, 2, 14 7, 9, 14	175g 151g 40g 100g 41g 100g 100g	152Kcal 127Kcal 40Kcal 55Kcal 108Kcal 89Kcal 90Kcal	7.36g 3.01g 2.68g 2.5g 1.6g 2.23g 5.5g 0.1g	0.01g 0g 0g 1.6g 0.23g 0.33g 0.1g	2.29g 14.58g 0.88g 3.4g 3.36g 0.6g 1.2g	19.07g 10.13g 3g 4.8g 17.16g 8.07g 20.3g	0.1g 0.77g 0g 0g 2.93g 2.51g 1.4g	0.01g 0.01g 0.01g 0.12g 0.26g 0.11g 0g	0.62g 1.25g 0.78g 0g 0g 0.63g 0.63g	0g 0g 0g 0g 0g 0.78g 0g	1.5g 0g 0g 1.5g 0g 0g 0g

		Banaan 🍌 Päevalilleseemned	(konserveeritud), Toiduõli, Sool, Pipar, Tomatipasta 20%, Vesi, Nisujahu, Kana (ilma nahata), Kohvikoor 10% Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Või 80%, Sool Piim (PRIA) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Porgand, Õun, Majonees Provansaal 4.5kg Banaan Seemned (keskmiselt)		10g	73Kcal	7.01g	0g	1.42g	0.61g	1.01g	0g	0g	0g	0g	
				Kokku:	717g	734Kcal	30.39g	2.28g	27.73g	83.14g	8.7g	0.52g	3.28g	1.41g	3.1	
reede 06.03.2026	KOOLILÕUNA	Kalasupp tomati ja kuskussiga Maasika- kohupiimakreem Rõstitud mandlid Leivatoodete valik Piim 2.5% 🥛 Apelsin 🍊 50G	Sibul, Juurseller, Purustatud tomatid, Kalafilee (keskmiselt), Kuskus, Toiduõli, Sool, Maitseroheline, Pipar, Vesi													
			4	350g	191Kcal	10.67g	0.09g	9.32g	13.89g	1.14g	0.59g	1.41g	0g	0g	0g	0g
			2	180g	174Kcal	5.39g	2.91g	15.61g	15.88g	0g	0.09g	0g	0.78g	0g	0g	0g
			2	20g	130Kcal	10.87g	0g	4.29g	2.8g	2.11g	0g	0g	0g	0g	0g	
			1, 3, 2, 14	41g	108Kcal	2.23g	0.23g	3.36g	17.16g	2.93g	0.26g	0g	0g	0g	0g	
2	100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g	0g	0g	0g	0g	1.5				
		Apelsin 🍊 50G	Suhkur, Vaniljesuhkur Mandlid Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Piim 2,5% Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0.02g	0.88g	6.8g	1.36g	0g	0g	0.63g	0g	
				Kokku:	771g	692Kcal	31.74g	3.25g	36.86g	61.34g	7.54g	0.94g	1.41g	1.41g	1.5	
	VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Porgand (PRIA)	Porgand (PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	1.45g	0.32g	1.09g	0g	0g	
				Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	1.45g	0.32g	1.09g	0g	0g	
	VITAMIINIAMPS- KOOL	Porgandilõigud	Porgand		50g	22Kcal	0.2g	0g	0.4g	3.85g	1.45g	0g	2.17g	0g	0g	
				Kokku:	50g	22Kcal	0.2g	0g	0.4g	3.85g	1.45g	0g	2.17g	0g	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	Su ja ve tc