


Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi KOOL Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV
esmaspäev 20.04.2026	KOOLILÕUNA	Hakklisupp köögiviljadega Vaniljekohupiimakreem Moos 🍓 Leib/sepik Apelsin 🍊	Sibul, Küüslauk, Kartul, Tomatipasta 20%, Vesi, Sool, Spagetid, Mais (külmutatud), Hernes (külmutatud), Toiduõli, Maitseroheline, Seahakliha Kohupiimapasta (Vanilje) Moos (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Apelsin	1 1, 3, 2, 14	351g 170g 25g 46g 100g	407Kcal 169Kcal 43Kcal 121Kcal 43Kcal	22.6g 4.25g 0g 2.51g 0.1g	4.67g 2.55g 0g 0.26g 0.02g	14.45g 12.74g 0.08g 3.78g 1.1g	35.66g 19.87g 10.6g 19.29g 8.51g	0.75g 19.87g 0g 1.71g 8.21g	1.75g 0g 0g 3.29g 1.7g	0.07g 0.17g 0g 0.3g 0g	1.6 0g 0g 0g 0g
			Kokku:	692g	783Kcal	29.46g	7.5g	32.14g	93.94g	30.54g	6.74g	0.54g	1.6	
	VITAMIINIAMP-SKOOL	Nuikapsas 🌿 Paprika 30G	Nuikapsas Paprika		20g 20g	6Kcal 7Kcal	0.04g 0.04g	0g 0g	0.1g 0.22g	1.21g 1.29g	0g 0g	0.36g 0.38g	0g 0g	0.4 0.4
			Kokku:	40g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.49g	0g	0.74g	0g	0.9	
teisipäev 21.04.2026	TOIDUPAKID	Sepik juustuga Frillice Banaan 🍌 Kaeraküpsis	Juust (keskmise rasvasusega), Sepik Frillic Banaan Nisujahu, Kaerahelbed, Või 80%, Suhkur, Muna	2, 1, 14 1	58g 33g 100g 60g	154Kcal 3Kcal 90Kcal 268Kcal	4.82g 0.07g 0.1g 10.17g	2.73g 0.01g 0.1g 4.33g	7.76g 0.37g 1.2g 6.05g	18.92g 0.33g 20.3g 37.99g	0.08g 0.33g 18.1g 16.65g	1.87g 0g 1.4g 0.39g	0.23g 0.02g 0g 0g	0g 8.3 0g 0g
			Kokku:	251g	515Kcal	15.16g	7.18g	15.38g	77.53g	35.16g	3.67g	0.26g	8.3	
kolmapäev 22.04.2026	KOOLILÕUNA	Hernesupp kanalihaga Leivasupp Piim 2.5% 75G Leib/sepik Hapukoor 20% Pirn 🍌 Või 8G	Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Odrakruup, Sool, Vesi, Kana (ilma nahata), Toiduõli, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Vesi, Rosinad, Suhkur, Pähtlid (keskmiselt) Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Hapukoor 20% Pirn Või 80%	1 2 1 2 1, 3, 2, 14 2	350g 75g 75g 46g 25g 100g 2g	358Kcal 162Kcal 41Kcal 121Kcal 50Kcal 53Kcal 14Kcal	6.41g 1.36g 1.87g 2.51g 5.02g 0.4g 1.5g	0.01g 0.08g 0g 0.26g 3.87g 0g 0.95g	24.77g 3.49g 2.55g 3.78g 0.7g 0.4g 0.01g	49.85g 32.39g 3.59g 19.29g 0.55g 10.6g 0.02g	0.01g 9.34g 0g 1.71g 0.8g 0g 0g	0.83g 3.07g 0g 3.29g 0g 2.7g 0g	0.02g 0.3g 0g 0.3g 0.03g 0g 0g	1.1 0g 0g 0g 0g 0g 0g
			Kokku:	673g	799Kcal	19.07g	5.17g	35.7g	116.29g	11.87g	9.9g	0.64g	1.1	
	VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Kurk PRIA 🌿	Kurk (PRIA)		64g	7Kcal	0.06g	0.01g	0.41g	0.89g	0.89g	0.45g	0.04g	1.0
			Kokku:	64g	7Kcal	0.06g	0.01g	0.41g	0.89g	0.89g	0.45g	0.04g	1.0	
neljapäev 23.04.2026	KOOLILÕUNA	Keedetud kartul 🍠 Kurzemestroogonov 🍷 Peedi-õunasalat Banaan 🍌 Leib/sepik Piim PRIA 2.5% Päevalillseemned	Kartul Toiduõli, Sibul, Kurk (konserveeritud), Vesi, Sool, Pipar, Sealiha (keskmiselt), Sinep, Kohvikoor 10%, Maitseroheline, Nisujahu, Hapukoor 10% Õun, Punane peet, Sool, Sidrunihape Banaan Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Piim (PRIA) Päevalillseemned	2, 11, 1, 3 1, 3, 2, 14 2 7, 9, 14	175g 160g 70g 100g 46g 150g 5g	137Kcal 292Kcal 35Kcal 90Kcal 121Kcal 83Kcal 32Kcal	0.18g 21.07g 0.17g 0.1g 2.51g 3.76g 2.56g	0g 3.18g 0g 0.1g 0.26g 2.41g 0g	2.89g 13.03g 0.81g 1.2g 3.78g 5.11g 1.05g	30.87g 12.27g 6.64g 20.32g 19.29g 7.22g 1g	0g 1.98g 0g 18.12g 1.71g 7.22g 0g	0g 0.62g 1.75g 1.4g 3.29g 0g 0.5g	0g 0.06g 0g 0g 0.3g 0.18g 0g	0g 0.3 0.3 0g 0g 0g 0g
			Kokku:	706g	790Kcal	30.36g	5.95g	27.88g	97.61g	29.03g	7.56g	0.54g	0.7	
	VITAMIINIAMP-SKOOL	Valge redis	Valge redis		35g	7Kcal	0.04g	0g	0.28g	1.02g	1.02g	0.56g	0.02g	0.4
			Kokku:	35g	7Kcal	0.04g	0g	0.28g	1.02g	1.02g	0.56g	0.02g	0.4	
reede 24.04.2026	KOOLILÕUNA	Kuldne kalasupp Leib/sepik Kirsikissell 🍓 Vahukoor 35% Rõstitud mandlid II	Kartul, Porgand, Sool, Vesi, Puljongipulber, Toiduõli, Porrulauk, Riis, Lõhe/forell,	1, 3, 2, 14 1, 2, 9, 13 2	349g 46g 170g 25g 10g	313Kcal 121Kcal 43Kcal 84Kcal 64Kcal	12.29g 2.51g 0g 7.83g 5.37g	0.02g 0.26g 0g 0g 0g	12.19g 3.78g 0.07g 0.49g 2.12g	36.44g 19.29g 10.7g 2.96g 1.39g	0.09g 1.71g 5.02g 2.27g 0g	4.04g 3.29g 0g 0g 1.04g	0.12g 0.3g 0g 0g 0g	0.8 0g 0g 0g 0g

		Spinat, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Kirsid (külmutatud) Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur Mandlid												
			Kokku:	600g	625Kcal	28.01g	0.29g	18.65g	70.79g	9.09g	8.37g	0.42g	0.8	
VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Porgand (PRIA) 	Porgand (PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	2.68g	1.45g	0.32g	1.0	
			Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	2.68g	1.45g	0.32g	1.0	
VITAMIINIAMPS-KOOL	Banaan 50G Pähkli-rosinasegu 10G	Banaan Pähklid (keskmiselt)		50g 10g	45Kcal 64Kcal	0.05g 5.46g	0.05g 0.27g	0.6g 2g	10.16g 1.32g	9.06g 0g	0.7g 0.85g	0g 0g	0g 0g	
			Kokku:	60g	109Kcal	5.51g	0.32g	2.6g	11.48g	9.06g	1.56g	0g	0	

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	Sisalikud ja neist valmistatud tooted