

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi KOOL Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV
esmaspäev 11.05.2026	KOOLILÕUNA	Kana-riisipupp Kohupiimakreem Maasikad (külmutatud) 🍓 Röstitud mandlid II Leib/sepik Või 8G Porgand Nuikapsas 🥬 Õun 🍏	Kartul, Porgand, Sibul, Paprika, Vesi, Puljongipulber, Sool, Kana (ilma nahata), Riis, Hernes		351g	233Kcal	1.46g	0g	13.39g	39.9g	0g	3.26g	0.05g	2.47g	0g
			(külmutatud) Kohupiim 5%, Suhkur, Banaan Maasikad (külmutatud) Mandlid Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Või 80% Porgand Nuikapsas Õun	2 1, 3, 2, 14	150g 20g 10g 47g 5g 35g 20g 100g	193Kcal 7Kcal 66Kcal 124Kcal 36Kcal 15Kcal 6Kcal 49Kcal	6.75g 0g 5.5g 2.56g 3.93g 0.14g 0.04g 0.36g	3.65g 0g 0g 0.27g 2.49g 0g 0g 0g	18.98g 0.16g 2.17g 3.85g 0.03g 0.28g 0.1g 0.2g	13.93g 1.47g 1.42g 19.68g 0.04g 2.7g 1.19g 9.88g	13.76g 1.47g 0g 1.75g 0g 0g 0g 0g	0.11g 0g 1.07g 3.35g 0g 1.02g 0.36g 2.57g	0.11g 0g 0g 0.3g 0g 0g 0g 0g	0.11g 0g 0g 0g 0g 0.55g 0.68g 0g	0.05g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g
Kokku:					738g	729Kcal	20.75g	6.41g	39.16g	90.22g	16.98g	11.73g	0.46g	3.7g	1.64g
teisipäev 12.05.2026	KOOLILÕUNA	Sõmer tatar Hakklihakaste Kapsa-peedi-õunasalat Piim PRIA 2.5% Apelsin 🍊 Nuikapsalõigud Leib/sepik Aurutatud köögiviljad	Tatratangud, Vesi, Sool, Toiduõli Sibul, Sool, Vesi, Kohvikoor 10%, Seahakkliha, Nisujahu, Pipar		175g	226Kcal	4.57g	0g	6.42g	38.09g	0g	3.28g	0.05g	0g	0g
			Valge peakapsas, Punane peet, Õun, Toiduõli Piim (PRIA) Apelsin Nuikapsas Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Või 80%, Sool	2, 1 2 1, 3, 2, 14	159g 70g 150g 100g 35g 47g 50g	219Kcal 42Kcal 83Kcal 43Kcal 11Kcal 124Kcal 54Kcal	15.45g 1.54g 3.75g 0.1g 0.07g 2.56g 3.52g	3.27g 0g 2.4g 0.02g 0g 0.27g 2.14g	9.48g 0.65g 5.1g 1.1g 0.18g 3.85g 1.06g	10.04g 5.57g 7.2g 8.52g 2.1g 19.68g 3.74g	0.01g 0g 0g 8.22g 0g 1.75g 0g	0.79g 1.73g 0g 1.7g 0.63g 3.35g 1.54g	0.06g 0g 0.18g 0g 0g 0.3g 0.01g	0.06g 1.1g 0g 0g 0.55g 0g 0.68g	0.55g 0g 0g 0.55g 0g 0g 0g
Kokku:					786g	802Kcal	31.56g	8.1g	27.84g	94.95g	17.18g	13.03g	0.6g	2.88g	1.03g
kolmapäev 13.05.2026	KOOLILÕUNA	Hapukapsaborš Hapukoor 20% Leib/sepik Karamellkissell Moos 🍓 Pirn 🍏 Porgand	Punane peet, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Vesi, Sool, Pipar, Maitseroheline, Loorber, Hapukapsas, Sealiha		351g	243Kcal	10.86g	0.04g	14.33g	20.78g	0.02g	2.63g	0.03g	2.48g	0g
			(keskmiselt) Hapukoor 20% Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis, Vaniljesuhkur, Vesi Moos (keskmiselt) Pirn Porgand	2 1, 3, 2, 14 1, 2, 9, 13	25g 47g 150g 25g 100g 35g	51Kcal 124Kcal 189Kcal 43Kcal 53Kcal 15Kcal	5.07g 2.56g 3.29g 0g 0.4g 0.14g	3.9g 0.27g 0g 0g 0g 0g	0.71g 3.85g 4.55g 0.08g 0.4g 0.28g	0.56g 19.68g 35.29g 10.69g 10.6g 2.7g	0.81g 1.75g 22.73g 0g 0g 0g	0g 3.35g 0g 0g 2.7g 1.02g	0.03g 0g 0g 0g 0g 0g	0.03g 0g 0g 0g 0g 0.55g	0g 0g 0g 0g 0.68g 0g
	Kokku:					733g	718Kcal	22.32g	4.21g	24.19g	100.31g	25.31g	9.7g	0.36g	3.03g
	VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Porgand (PRIA) 🍏	Porgand (PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	2.68g	1.45g	0.32g	1.06g	0g
Kokku:					50g	16Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	2.68g	1.45g	0.32g	1.06g	0g
neljapäev 14.05.2026	KOOLILÕUNA	Kartuli-liilkapsapüree II Ahjukana Tervisesalat hapukoorega Piim PRIA 2.5% Leib/sepik Banaan 🍌 Paprikalõik Pähkli-rosinasegu 10G	Kartul, Lillkapsas, Sool, Vesi, Maitseroheline, Või 80%, Piim 2,5% Kana (ilma nahata), Sool, Pipar, Toiduõli Kurk, Porgand, Õun, Sool, Frillid, Hapukoor 10%	2 2 2 1, 3, 2, 14	175g 100g 59g 150g 47g 100g 35g 10g	155Kcal 177Kcal 17Kcal 83Kcal 124Kcal 90Kcal 12Kcal 66Kcal	7.91g 5.65g 0.15g 3.76g 2.56g 0.1g 0.07g 5.59g	4.64g 0.03g 0g 2.41g 0.27g 0.1g 0g 0.27g	3.41g 30.46g 0.8g 0.42g 5.11g 3.85g 1.2g 0.39g 2.04g	17.59g 0.8g 3.03g 7.22g 19.68g 20.36g 2.24g 1.35g	0.02g 0.01g 0.15g 0.15g 1.75g 18.15g 0g 0g 0g	0.08g 0.51g 0.78g 0g 3.35g 1.4g 0.67g 0.87g	0.01g 0.02g 0.01g 0.18g 0.3g 0g 0g 0g	0.68g 0g 1.78g 0g 0g 0g 0.55g 0g	0g 0g 0.48g 0g 0g 0.55g 0g 0g

			Piim (PRIA) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Banaan Paprika Pähklid (keskmiselt)														
				Kokku:	676g	724Kcal	25.8g	7.72g	46.9g	72.26g	27.3g	7.68g	0.53g	3.01g	1.03g		
reede 15.05.2026	KOOLILÕUNA	Kalarassolnik Leib/sepik Marjane kissell Vahukoor 35% Rõstitud kaerahelbed Apelsin Või 8g	Kartul, Porgand, Sibul, Kurk (konserveeritud), Odrakruup, Vesi, Tomatipasta 20%, Sool, Sinep, Toiduõli, Kalafilee (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Suhkur, Kartulitärklis, Vesi, Marjad (külmutatud) Vahukoor 35%, Suhkur, Vaniljesuhkur Kaerahelbed, Või 80%, Kaneel Apelsin Või 80%	4, 11, 1, 2, 3 1, 3, 2, 14 1, 2, 9, 13 2 1	350g 47g 170g 25g 10g 100g 5g	223Kcal 124Kcal 111Kcal 87Kcal 37Kcal 43Kcal 36Kcal	6.61g 2.56g 0.13g 7.91g 1.14g 0.1g 3.93g	0g 0.27g 0g 0g 0.36g 0.02g 2.49g	14.51g 3.85g 0.28g 0.5g 1.12g 1.1g 0.03g	25.68g 19.68g 26.19g 3.42g 5.59g 8.52g 0.04g	0g 1.75g 17.11g 2.72g 0g 8.22g 0g	1.29g 3.35g 1.86g 0g 0g 1.7g 0g	0.01g 0.3g 0g 0g 0g 0g 0g	1.1g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0.68g 0g 0g 0.55g 0g		
				Kokku:	707g	661Kcal	22.39g	3.14g	21.39g	89.12g	29.79g	8.21g	0.32g	1.1g	1.23g		
			VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Kurk PRIA	Kurk (PRIA)		50g	5Kcal	0.05g	0.01g	0.33g	0.7g	0.7g	0.35g	0.03g	1.06g	0g
						Kokku:	50g	5Kcal	0.05g	0.01g	0.33g	0.7g	0.7g	0.35g	0.03g	1.06g	0g
	VITAMIINIAMPS- KOOL	Kurgilõik Pähkli- rosinasegu 10G Valge redis	Kurk Pähklid (keskmiselt) Valge redis		19g 10g 35g	3Kcal 61Kcal 7Kcal	0.02g 5.23g 0.03g	0g 0.25g 0g	0.13g 1.91g 0.28g	0.48g 1.26g 1g	0g 0g 1g	0g 0.82g 0.55g	0g 0g 0.02g	1.92g 0g 1.92g	0g 0g 0g		
				Kokku:	64g	71Kcal	5.28g	0.25g	2.33g	2.74g	1g	1.37g	0.02g	3.85g	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	Lupiini 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	S ja v t