

Eelmise nädal Järgmine nädal

Grupi KOOL Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsi vesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL					
esmaspäev 01.06.2026	KOOLILÖUNA	Kartulisalat ilma lihata Viiner Mahlajook Jäätis Leib/sepik Pirn Paprika 30G	Kartul, Sool, Muna, Kurk (konserveeritud), Hapukoor 20%, Kurk, Porgand, Hernes (külmutatud), Viiner Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Jäätis (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Pirn Paprika	2, 11 1, 3, 2, 14	150g	112Kcal	2.98g	0.95g	4.25g	16.57g	0.2g	0.78g	0.01g	1.91g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
					60g	146Kcal	12.36g	0g	7.23g	1.51g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					150g	18Kcal	0.03g	0g	0g	4.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
					65g	244Kcal	14.32g	0g	2.73g	26.03g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					47g	124Kcal	2.56g	0.27g	3.85g	19.68g	1.75g	3.35g	0.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
					100g	53Kcal	0.4g	0g	0.4g	10.6g	0g	2.7g	0g	0g	0.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
					20g	7Kcal	0.04g	0g	0.22g	1.27g	0g	0.38g	0g	0.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
					Kokku:	592g	704Kcal	32.68g	1.22g	18.69g	80.07g	6.35g	7.21g	0.31g	2.6g	0.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0.07g	0g				
	VAHEPALA (KOOL-PRIA)	Kaalikaloik Paprika 30G	Kaalikas Paprika		35g	11Kcal	0.07g	0g	0.25g	2.24g	0g	0g	0g	0.55g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					20g	7Kcal	0.04g	0g	0.22g	1.27g	0g	0.38g	0g	0.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
					Kokku:	55g	18Kcal	0.11g	0g	0.46g	3.52g	0g	0.38g	0g	1.23g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
teisipäev 02.06.2026	KOOLILÖUNA	Kana-nuudlisupp Leib/sepik Kohupiimakreem 75G Rabarberikissell Pähkli/seemnesegu Õun 100G Nuikapsalõigud	Porgand, Kartul, Sool, Sibul, Vesi, Kana (ilma nahata), Toiduõli, Paprika, Maitseroheline, Hernes (külmutatud), Spagetid Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Suhkur, Kohupiim 5% Rabarber, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Pähklid (keskmiselt), Õun Nuikapsas	1 1, 3, 2, 14 2 1, 2, 9, 13	351g	258Kcal	8.05g	0.01g	13.28g	32.01g	0.01g	2.4g	0.01g	4.8g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.01g				
					47g	124Kcal	2.56g	0.27g	3.85g	19.68g	1.75g	3.35g	0.3g	0g	0.68g	0g	0.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					75g	108Kcal	3.39g	1.83g	9.49g	9.97g	9.97g	0g	0.05g	0g	0g	0g	0.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.03g	
					150g	80Kcal	0.03g	0g	0.25g	19.68g	15.05g	0g	0g	0g	0.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					25g	162Kcal	13.79g	0.67g	5.04g	3.32g	0g	2.16g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					100g	49Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.88g	0g	2.57g	0g	0g	0.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					35g	11Kcal	0.07g	0g	0.18g	2.1g	0g	0.63g	0g	0.55g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					Kokku:	783g	792Kcal	28.25g	2.77g	32.29g	96.64g	26.78g	11.11g	0.37g	5.35g	0.89g	0g	0g	0g	0g	0g	0.07g	0.01g				
kolmapäev 03.06.2026	KOOLILÖUNA	Kartuli-porgandipüree Paneeritud kalafilee Hiinakapsa-tomati-kurgisalat Piim PRIA 2.5% Arbuus Leib/sepik Pähkli-rosinasegu 10G	Kartul, Porgand, Piim 2,5%, Väi 80%, Sool Kala (paneeritud) Hiinakapsas, Sool, Kurk, Tomat, Maitseroheline, Toiduõli, Seemned (keskmiselt) Piim (PRIA) Arbuus Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Pähklid (keskmiselt)	2 1, 2, 3, 4, 8, 10, 11 7, 9, 14 2 1, 3, 2, 14	175g	175Kcal	8.02g	4.33g	3.16g	21.81g	0g	1.61g	0.02g	1.11g	0g	2.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.01g				
					100g	215Kcal	9.7g	0g	11g	21g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.01g		
					69g	52Kcal	3.81g	0g	0.62g	3.62g	0g	0.24g	0g	0.18g	0g	0g	0.01g	4.11g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					150g	83Kcal	3.75g	2.4g	5.1g	7.2g	7.2g	0g	0.18g	0g	0g	3.33g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					100g	34Kcal	0.3g	0g	0.5g	7.2g	0g	0.1g	0g	0g	0.69g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					46g	122Kcal	2.58g	0.27g	3.8g	19.32g	1.75g	3.32g	0.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					10g	62Kcal	5.29g	0.26g	1.93g	1.27g	0g	0.83g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					Kokku:	650g	743Kcal	33.44g	7.26g	26.11g	81.43g	15.95g	6.1g	0.5g	5.22g	0.69g	6.11g	0g	0g	2.08g	0g	0g	0.01g				
	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	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					50g	5Kcal	0.05g	0.01g	0.33g	0.7g	0.7g	0.35g	0.03g	1.06g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
					Kokku:	50g	5Kcal	0.05g	0.01g	0.33g	0.7g	0.7g	0.35g	0.03g	1.06g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
neljapäev 04.06.2026	KOOLILÖUNA	Hernesupp kanalihaga Joogijogurt Kamapallid Leib/sepik Väi 8G Pähkli-rosinasegu 10G Apelsin	Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Odrakruup, Sool, Vesi, Kana (ilma nahata), Toiduõli, Maitseroheline, Joogijogurt 2,5% Kamapallid Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Väi 80% Pähklid (keskmiselt), Apelsin	1 2 1 1, 3, 2, 14	351g	361Kcal	6.76g	0.01g	24.82g	49.7g	0.02g	0.84g	0.01g	3.47g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.01g				
					151g	144Kcal	3.77g	0g	4.97g	22.6g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
					25g	88Kcal	0.76g	0g	3.29g	15.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					47g	124Kcal	2.51g	0.26g	3.86g	19.76g	1.72g	3.34g	0.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					5g	40Kcal	4.37g	2.77g	0.03g	0.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					8g	51Kcal	4.35g	0.21g	1.59g	1.05g	0g	0.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					100g	43Kcal	0.1g	0.02g	1.1g	8.52g	8.22g	1.7g	0g	0g	1.07g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					Kokku:	687g	851Kcal	22.62g	3.28g	39.67g	117.13g	9.96g	9.85g	0.32g	3.47g	1.07g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0.01g				
reede 05.06.2026	KOOLILÖUNA	Makaroniid hakklihaga Ketšup Piim PRIA 2.5% Leib/sepik Meekook Värske kurgisalat	Makaroniid, Sibul, Vesi, Sool, Toiduõli, Seahakkliha Ketšup Piim (PRIA) Leib (keskmiselt), Sepik, Leib (seemne) Kook Sool, Kurk, Maitseroheline	2 1, 3, 2, 14	250g	445Kcal	19.7g	3.44g	13.88g	53.13g	0g	0g	0.07g	0.57g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
					25g	23Kcal	0.1g	0g	0.52g	5.06g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					150g	83Kcal	3.76g	2.41g	5.11g	7.22g	7.22g	0g	0.18g	0g	0g	0g	0g	1.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
					45g	121Kcal	2.5g	0.26g	3.76g	19.18g	1.7g	3.27g	0g	0.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					60g	174Kcal	6.03g	3.56g	3.07g	26.52g	15.07g	0.55g	0.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					70g	10Kcal	0.07g	0g	0.51g	1.76g	0g	0.02g	0g	0.71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					Kokku:	600g	856Kcal	32.16g	9.66g	26.85g	112.88g	23.99g	3.84g	0.96g	1.28g	0g	1.42g	0g	0g	0g	0g	1.42g	0g				
	VITAMIINIAMP- KOOL	Porgand (PRIA)	Porgand (PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	2.68g	1.45g	0.32g	1.06g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				
					50g	16Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	2.68g	1.45g	0.32g	1.06g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g		
					Kokku:	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.32g	2.78g	2.68g	1.45g	0.32g	1.06g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g				

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
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	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted