

MENÜÜ

31.08-06.09.2026



	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	
TEISIPÄEV	TOREDAT KOOLIAASTA ALGUST! JÄÄTIS
KOLMAPÄEV	PIKKPOISS SEA- VEISEHAKKLIHAST KARTULI-PORGANDIPÜREE/TATAR VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
NELJAPÄEV	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
REEDE	

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
teisipäev 01.09.2026 Lõunasöök	Jäätis tk	1, 2, 3, 8, 13	70g	263Kcal	15.41g	0g	2.94g	28.02g
	Kokku:		70g	263Kcal	15.41g	0g	2.94g	28.02g
kolmapäev 02.09.2026 Lõunasöök	Pikkpoiss sea- veisehakklihast (mahe veiseliha)	1, 2, 3	80g	191Kcal	12.69g	5.04g	13.23g	5.89g
	Kartuli- porgandipuder		190g	228Kcal	7.8g	5.02g	5.97g	31.71g
	Tatar		190g	182Kcal	2.79g	1.18g	5.89g	32.03g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g
	Paprika/rohelised herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.67g	5.81g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		740g	814Kcal	30.94g	16.31g	33.31g	94.4g
neljapäev 03.09.2026 Lõunasöök	Kartuli- frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	250g	206Kcal	10.94g	3.81g	8.18g	17.78g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.16g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		552g	459Kcal	18.09g	8.78g	23.83g	48.32g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g

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