

**Grupi
Koolilõuna
Nädala
menüü**

| | Retsept | Koostisained | Allergeenid | Kaal | Energia | Rasvad | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) |
|-------------------------|---|--|-------------|------|---------|--------|--------|--|
| esmaspäev 08.04.2024 | Keedetud makaronid | Makaronid, Vesi, Toiduõli | 1 | 150g | 223Kcal | 4.72g | 6.46g | 37.75g |
| | Sepik | Sepik | | 20g | 51Kcal | 0.56g | 1.58g | 9.7g |
| | Leib | Leib (keskmiselt) | | 30g | 67Kcal | 0.48g | 2.1g | 13.59g |
| | Hiinakapsa-kurgi tomatisalat 86467 | Suhkur, Toiduõli, Kurk, Tomat, Hiinakapsas | | 75g | 29Kcal | 1.75g | 0.98g | 2.19g |
| | Bolognese kaste, segahakklihast (praetud õliga) | Toiduõli, Hakkliha (sea-veise), Paprika (Erinevad), Sibul, Ketšup, Tomat purustatud, konserveeritud | | 150g | 260Kcal | 18.12g | 16.98g | 7.05g |
| | | | Kokku: | 425g | 630Kcal | 25.63g | 28.1g | 70.28g |
| teisipäev 09.04.2024 | Seljanka: sink, viinerid, liha (õli) | Toiduõli, Vesi, Viiner, Sibul, Kurk (konserveeritud), Kartul, Tomatipasta 20%, Sealiha (keskmiselt), Pizzasink, Külmutatud köögivilja assortii Julienne tüüp Hortex, Külmutatud till | 2 | 250g | 179Kcal | 10.08g | 12.3g | 9.44g |
| | Vahukoor | Vahukoor 35%, Suhkur, Vahkooretugevdaja | | 30g | 105Kcal | 9.72g | 0.62g | 3.81g |
| | Tarretis, mahlajogist | Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Zelaatiin | | 150g | 198Kcal | 0g | 0.07g | 49.56g |
| | Hapukoor | Hapukoor 20% | | 5g | 11Kcal | 1.05g | 0.17g | 0.19g |
| | | | Kokku: | 435g | 493Kcal | 20.85g | 13.16g | 63g |
| kolmapäev 10.04.2024 | Keedetud kartul | Sool, Kartul | 1, 2 | 150g | 109Kcal | 0.15g | 2.84g | 23.13g |
| | Kalakaste kalafileeest | Toiduõli, Kalafilee (keskmiselt), Porgand, Sibul, Nisujahu, Piim 2,5%, Vahukoor 35%, Tomatipasta 20% | | 150g | 258Kcal | 18.25g | 11.7g | 10.83g |
| | Porgandisalat marjamahlaga | Porgand, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) | | 75g | 49Kcal | 0.13g | 0.56g | 10.45g |
| | Leib | Leib (keskmiselt) | | 30g | 67Kcal | 0.48g | 2.1g | 13.59g |
| | Sepik | Sepik | | 20g | 51Kcal | 0.56g | 1.58g | 9.7g |
| | | | Kokku: | 425g | 534Kcal | 19.57g | 18.78g | 67.7g |
| neljapäev 11.04.2024 | Frikadellisupp kartuliga | Vesi, Frikadellid, Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Külmutatud köögivilja assortii Julienne tüüp Hortex, Külmutatud till | 2 | 250g | 281Kcal | 18.21g | 10.63g | 17.88g |
| | Piimakissell, piim 2,5% 843068200 | Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis | | 200g | 203Kcal | 4.75g | 6.56g | 33.53g |
| | Moos (keskmiselt) | Moos (keskmiselt) | | 30g | 60Kcal | 0g | 0.09g | 15g |
| | | | Kokku: | 480g | 544Kcal | 22.96g | 17.28g | 66.41g |
| reede 12.04.2024 | Pilaff kanalihaga 86531 | Toiduõli, Sibul, Paprika, Riis, Külmutatud küüslauk, Broileri kintsuliha nahata, kondita, Vesi, Porgand, Tomatipasta 20% | 3 | 250g | 305Kcal | 8.97g | 13.9g | 42.11g |
| | Värskekapsa-porgandisalat, majoneesiga 85537 | Valge peakapsas, Porgand, Majonees 36%, Majonees 40,5% | | 75g | 62Kcal | 4.59g | 0.71g | 3.64g |
| | | | Kokku: | 325g | 367Kcal | 13.56g | 14.61g | 45.75g |

Allergeenid

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|--|-------------|--------------------|--------------------|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted | Piimatooted | Muna ja munatooted | Kala ja kalatooted | Koorikloomad ja neist valmistatud tooted | Molluskid ja neist valmistatud tooted | Maapähklid ja neist valmistatud tooted | Sojaoad ja neist valmistatud tooted | Pähklid (erinevad) | Seller ja neist valmistatud tooted | Sinep ja neist valmistatud tooted |

| 12 | 13 | 14 |
|---|-------------------------------------|--|
| Lupiin ja neist valmista tud tooted | Vääveldio ksiidid ja sulfitid | Seesamise emned ja neist valmistatu d tooted |