

KOOLILÖUNAA									
Esmaspäev 18.11.2024									
	Eeldatav ports g	Möötelusikas g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus	
Koorene lõhesupp	300	Kulp keskmine ca 125 g	100	91,5	6,62	1,83	5,71	Kookospiimaga; 4	
Jahimehesupp karulihaga (Linnamäe LT)	300	Kulp keskmine ca 125 g	100	142	6,3	0,7	30,2	Tähtaniis; porru	
Tatar	300	spl=30 g triiki	100	80,6	0,5	15,1	2,98		
Kreekajogurt	80	väike kulp 75 g	100	86,1	6	4,4	3,6	2	
Marjamaa Talu külmutatud marjad	20	spl=10 g triiki	100	43,1	0,5	7,6	6,42		
Ise tehtud müсли (pähkliteta)	30		100	395	13	54,1	12,2	1	
Röstitud kikerhersed	lk 85	spl = 10 g terved	100	139	2,9	13,9	8,1		
Riivitud porgand; jääkapsas; mais									
Sinepi-meekest	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi	
Jogurtikaste maitserohelisega	20	spl vedel = 20 g	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2	
Päevalilleseemned	10	tl = 3 g; spl = 10 g	100	621	54,5	3,6	24,2		
Rukkikukkel	54g	valmis tükk	100	270	4,72	42,3	10,1	1;2	
Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2	
Nuikapsas	25	valmis kangid	100	24,2	0,2	4,2	0,5		
Halika Talu õunad	60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0		
Bataadi-lillkapsakreemsupp	300	Kulp keskmine ca 125g	100	102	8,77	4,38	1,18	2	
Teisipäev 19.11.2024									
	Eeldatav ports	Möötelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus	
Moussaka (eesti sealihaga)	300	Valmis tükk	100	164	10,9	6,02	8,96	1;2; paprika	
Riis	150	spl kuhjaga = 18 g	100	130	0,238	27,4	2,82		
Dal Mahhani (läätседega) riisiga	150	väike kulp 75 g	100	151	8,45	12	6,59	küüslauk	
Marineeritud punanesibul	20		100	36	0,1	7,7	0,6		
Feta; tomat; rukkola; oliivid									
Sinepi meekaste	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi	
Jogurtikaste maitserohelisega	20	spl vedel = 20 g	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2	
Päevalilleseemned	10	tl = 3 g; spl = 10 g	100	621	54,5	3,6	24,2		
Restopagari	tükk = 37 g	1 terve viil	100	316	9,3	45	9	1;2;11	
Maitsevõi	5	tl = 5g	100	725	79	1,1	1	2	
Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2	
Kurk	6 g	valmis tükk	100	9,8	0	1,4	0,7		
Halika talu õun	60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0		
Suvikõrvitsalasanje	150	valmis lõik	100	143	1,15	20,6	4,8	2; 3	
Kolmapäev 20.11.2024									
	Eeldatav ports	Möötelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus	
Risoto kanalihaga	90	valmis tükk	100	234	17,3	1,7	19,6	mesi	
Mahe ahjukartul	100	suur lusika s= 80 g	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2	
Hautatud võioad kirsstomatitega	60	valmis tükid	100	14,8	0,11	2,2	0,66		
Riivitud kaalikas pohlaga	50	spl kuhjaga = 20 g	100	30,1	0,13	4,8	1,13		
Riivitud peet; kurk; spinat									
Jogurtikaste maitserohelisega	20	spl vedel = 20 g	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2	
leivavalik sh seemneteib	tükk = 37 g	1 terve viil	100	316	9,3	45	9	1;2;11	
Maitsevõi	5	tl = 5g	100	725	79	1,1	1	2	
Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2	

Kurk		6 g	valmis tükk	100	9,8	0	1,4	0,7	
Halika talu õun		60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0	
Täistera pasta röstitud köögiviljade ja valgete ubadega (pestoga)		150	väike kulp 75 g	100	233	9,6	12,3	12,2	1
Neljapäev 21.11.2024		Eeldatav ports	Möötelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Pikkpoiss seguhakklihast (eestimaine liha)	LV: GV	120	valmis tükk	100	264	19,4	7	14,9	
Soe koorekaste	GV	50	väike kulp 75 g	100	145	11,9	6,93	1,29	2
Tatar		300	spl=30 g triiki	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Kartuli-kaalikatamp		2 g	spl = 2 g	100	37,3	1,1	1,1	3,7	
Hapukapsas pohlaga		50	spl kuhjaga = 20 g	100	161	14,3	5,95	1,11	3; 1
Punane kapsas; sidrun; kurk									
Sinepi meekaste		20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Tartarkaste		50	väike kulp 75 g	100	260	26,9	5,08	1,45	2
Päevaliliseemned		10	tl = 3 g; spl = 10 g	100	621	54,5	3,6	24,2	
leivavalik sh seemneleib		tükk = 37 g	1 terve viil	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Maitsevõi		5	tl = 5g	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim		250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Nuikapsas		25	valmis kangid	100	24,2	0,2	4,2	0,5	
Halika talu õun		60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0	
Seenestrooganov kapparite ja peterselliga	GV	120	väike kulp 75 g	100	117	9,4	4,19	2,71	2; kukeseen
Reede 22.11.2024		Eeldatav ports	Möötelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Maheveise kooreklops (Linnamäe LT)									
Mahekartuli püree	GV	150	väike kulp 75 g	100	93,4	2,35	15	2,65	2
Tatar		300	spl=30 g triiki	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Ahjupeet rosmariiniga		150	spl = 30 g kuhjaga	100	170	12	12,5	1,7	oliiviõli
Riivitud porgand ja kaalikas majoneesiga		50	spl = 20 g kuhjaga	100	47	1,22	6,72	1,1	majonees ise tehtud
Riivitud peet; võioad; mais									
Sinepi meekaste		20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtkaste maitserohelisega		20	spl vedel = 20 g	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevaliliseemned		10	tl = 3 g; spl = 10 g	100	621	54,5	3,6	24,2	
leivavalik sh seemneleib		tükk = 37 g	1 terve viil	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Maitsevõi		5	tl = 5g	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim		250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Kurk		6 g	valmis tükk	100	9,8	0	1,4	0,7	
Halika talu õun		60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0	
Krõbe lillkapsa-katsu (karrikaste)		200	Väike kulp ca 75 g	100	113	5,25	10,3	4,57	Kikerhernes, küüslauk

PIKAPÄEVASÖÖK

Esmaspäev 18.11.2024	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kanagutjas	150	100	121	3,81	5,34	16	2
Riis	100	100	130	0,238	27,4	2,82	
Mandariin	2tk	100	30,3	0,1	6,2	0,7	Tsitrus
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11

Teisipäev 19.11.2024	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Aasiapärane vokk mahe veiseliha ja riisnuudlitega	200	100	200	13,3	8,85	10,6	
Arbuus	50	100	33,5	0,3	7,24	0,5	
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 20.11.2024	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Borsisupp	200	100	47,2	1,39	4,97	3,15	
Hapukoor 30%	20	100	291	30	2,7	2,6	2
Marjamaa Talu marjadest smuuti	200	100	77,7	1,45	13,5	2,17	2
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Neljapäev 21.11.2024	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Bolognese kaste	60	100	183	13,8	4,45	10,1	tomat
Spagetid	100	100	165	3,21	28,5	4,87	1
Riivitud porgand	65	100	32,4	0,2	5,6	0,6	
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Reede 22.11.2024	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kananagitsad	5 tk x 20 g	100	253	7,58	25,4	19,8	1; 3
Täisterapenne	60	100	345	2,7	65,7	11,6	1
Mahe jogurtikaste (MO Saaremaa)	50	100	55,9	2,61	4,68	3,37	2
Riivitud porgand jöhvikatega	50	100	34,2	0,3	6,1	0,6	
Leivavalik	55	100	367	20,5	29,7	11,7	1;2;11