

KOOLILÕUNA									
Esmaspäev 17.02.2025	Eeldatav ports g	Mõõtelusikas g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus	
Kalkuniguljas	150	väike kulp 75 g	100	97,9	1,2	9,1	12,4	2	
Riis	150	spl kuhjaga = 18 g	100	130	0,238	27,4	2,82		
Kadarbiku Talu ahjuporgand	60 g	ca 2 tk	100	67,3	3,21	7,43	0,64	Rapsiõliga	
Suvikõrvitsa-, brokoli- ja Kadarbiku Talu peedi salat	50 g	spl = 20 g	100	30,7	0,81	3,35	1,88	seemnedegu; oliiviõli	
Rukkola; riivitud Kadarbiku Talu kaalikas; aeduba									
Sinepi meekaste	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi	
Mahe jogurtikaste maitserohelisega	20	spl vedel = 20 g	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2	
Päevalilleaseemned	10	tl = 3 g; spl = 10 g	100	621	54,5	3,6	24,2		
Restopagari rukkileib	tükk = 37 g	1 terve viil	100	316	9,3	45	9	1;2;11	
Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2	
Kirsstomat	35	1 valmis lõik	100	24,32	0,2	4,2	0,5		
Marjamaa Talu marjad	60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0		
Lillkapsa Tikka Masala kikerhernestega (ilma pähklita)	150	kulp väike = 75 g	100	142	7,1	2,4	11,2	Kookospiim	
Teisipäev 18.02.2025	Eeldatav ports	Mõõtelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus	
Tsilli con Carne maheveise hakklihaga (Linnamäe LT)	200	kulp keskmine 105 g	100	206	15,2	4,94	12	2	
Aurutatud riis	150	tõstekulp 90 g	100	74	0,1	15,8	1,94		
Tatar	300	spl=30 g triiki	100	80,6	0,5	15,1	2,98		
Ahjulillkapsas	150	spl=30 g kuhjaga	100	96,7	7,7	5,16	0,9		
Juurselleri-, maheõuna- ja kaalikasalat	50	spl= 30 g kkuhjaga	100	85	0,28	2,17	0,65	oliiviõli	
Kadrbiku talu riivitud peet; spinat; riivitud valge redis									
Sinepi-meekaste	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi	
Päevalilleaseemned	10	tl = 3 g; spl = 10 g	100	621	54,5	3,6	24,2		
Restopagari rukkileib	tükk = 37 g	1 terve viil	100	316	9,3	45	9	1;2;11	
Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2	
Kurk	50	1/2 klaasi = 50 g	100	9,8	0	1,4	0,7		
Marjamaa Talu marjad	60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0		
Seenerisotto	150	spl= 18g kuhjaga	100	86,2	0,126	13,6	3,61	1; seemned	
Kolmapäev 19.02.2025	Eeldatav ports	Mõõtelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus	
Ahjulõhe	75	1 tükk	100	274	18,1	0,39	27,6	4	
Maheveise maks karamelliseeritud sibulaga	75	1 tükk	100	185	7,89	2,93	25,3	mesi	
Mahe kartulipuder	150	tõstekulp 90 g	100	74	0,1	15,8	1,94	2	
Tatar	300	spl=30 g triiki	100	80,6	0,5	15,1	2,98		
Grillitud kõrvits	60	valmis tükid	100	14,8	0,11	2,2	0,66	Rapsiõliga	
Kurgi-aedoa salat	30	spl triiki = 20 g	100	24,7	0,39	2,71	1,5		
Fermenteeritud kapsas;peedileht;riivitud Kadarbiku Talu porgand									
Sinepi meekaste	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi	
Mahe jogurtikaste maitserohelisega	20	spl vedel = 20 g	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2	
Restopagari rukkileib	tükk = 37 g	1 terve viil	100	316	9,3	45	9	1;2;11	
Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2	
Nuikapsas	50	1/2 klaasi = 50 g	100	9,8	0	1,4	0,7		
Marjamaa Talu marjad	60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0		

Kartuli-kohupiima pannkoogid kinoa-läätsesalatiga	60 / 100	1 tk / spl kuhjaga = 20 g	100	139 / 62,1	5,25 / 1,85	14,6 / 7,22	7,83 / 2,5	2 / 1
Neljapäev 19.02.2025	Eeldatav ports	Mõõtelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Minestrone supp kanalihaga	200	väike kulp 75 g	100	72,7	2,48	7,78	4,39	
Maitseroheline	2 g	spl = 2 g	100	37,3	1,1	1,1	3,7	
Kuskus kõõviljadega	100	väike kulp 75 g	100	128	0,69	25,9	3,94	1
Banaanileib	50	valmis lõigatud tükid	100	222	4,81	36,9	6,21	3; 1; 2
Klassikaline coleslaw	50	spl kuhjaga = 20 g	100	161	14,3	5,95	1,11	3; 1
Mozzarella; spinat; tomat;								
Sinepi meekaste	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe 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	30 g	1 tk	100	230	1	45	6,5	1; 3
Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Värskekurk	50	1/2 klaasi = 50 g	100	9,8	0	1,4	0,7	
Marjamaa Talu marjad	60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0	
Peedi kookospiimakreemsupp; kõrvitsaseemned; krutoonid	200	kulp väike = 75 g	100	47,3	1,43	6,63	1,43	
Reede 06.12.2024	Eeldatav ports	Mõõtelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ahjusealiha (eestimaine liha)	75	1 tükk	100	253	17,7	0	23,4	
Ahjukupis Kadarbiku Talu hapukapsas	150	väike kulp 75 g	100	96,7	7,7	5,16	0,9	Rapsiõliga
Kartulipuder (mahekartul)	150	1 tk ca 50 g	100	17,7	0	16	1,96	2
Aurutatud riis	150	spl kuhjaga = 18 g	100	130	0,238	27,4	2,82	otiviõli; porru
Heeringafilee hapukoore ja magusa sibulaga	35	spl triiki = 20 g	100	146	8,4	3,1	14,6	2
Kõrvitsa- ja porrusalat vähese karriga	50	spl triiki = 20 g	100	25,9	0,06	5,24	0,41	vähene roosuhkur
Riivitud peet; hapukurk; mais								
Sinepi meekaste	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste	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 rukkileib	tükk = 37 g	1 terve viil	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaa Talu marjad	60	1 õun	100	48,1	0	10,9	0	
Odra-kõrvitsa panniroog valgete ubadega	200		100	78	1,2	8,1	3,4	1

PIKAPÄEVASÖÖK

Esmaspäev 17.02.2025	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Rebitud veiseliha	100	205	12	2,5	21	
Tomatikastmes	100	43,1	2,3	7,26	0,817	Tomat
Riis	100	130	0,238	27,4	2,82	
Leivavalik	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Teisipäev 17.02.2025	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Frikadellisupp (seahakkliha)	200	77,5	3,76	7,72	2,79	
Hapukoor 30%	100	291	30	2,7	2,6	2
Pannkook	100	222	10,2	24,1	7,89	2
Maasikatoormoos	100	188	0,1	46	0,3	suhkur
Kolmapäev 18.02.2025	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid

Ahjuomlett juustuga	100	161	11,3	2,26	12,6	2;3
Ahjuomlett singi ja juustuga	100	167	13,1	2,87	9,35	2;3
Mahe ketsup	100	84,7	0	16,7	14,2	Tomat
Leivavalik	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Neljapäev 19.02.2025	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Juustuga paneeritud kanafilee	100	242	10,7	15,2	21,6	
Riis	100	130	0,238	27,4	2,82	
Soe koorekaste	100	145	11,9	6,93	1,29	2
Leivavalik	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Reede 20.02.2025	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Mulgipuder krõbeda peekoniga	100	127	4,07	16,8	5,07	2
Hapukoor 30%	100	291	30	2,7	2,6	2
Marineeritud kõrvits	100	62,6	0,08	14,7	0,41	suhkur
Leivavalik	100	367	20,5	29,7	11,7	1;2;11

Menüüs märgitud allergeenid

- 1 gluteen
- 2 laktoos
- 3 muna
- 4 Kala
- 10 Sinep
- 11 Seesamiseemned