

KOOLILÕUNA								
Esmaspäev 24.03.2025	Eeldatav ports g	Mõõtelusikas g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Kartulisalat singiga #	200	tõstekulp 75 g	100	127	7,97	10,6	2,87	2
Kartulisalat singita #	200	tõstekulp 75 g	100	92,3	4,92	9,51	1,63	Laktoosivaba
Viinerid	3 tk	75 g	100	222	18	4	11	
Kadarbiku Talu köögiviljadest vinegrett	100	tõstelusikas 50 g	100	59,1	1,12	10	1,4	tilk äädikat
Tomati- kurgislat tilliga	30	spl = 30 kuhjaga	100	40,8	0,2	6,9	1,6	1;2
Marineeritud kurk;riivitud nuikapsas;naeris			100					
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
Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Kaalikas	50		100	35,6	0,1	6,22	1,1	
Marjamaa Talu külmutatud marjad	spl=10 g triiki	100	43,1	0,5	7,6	6,42		
Kukeseenesõrnikut röstitud päevalilleaseemnetega	60	valmis tükk	100	251	12,4	24	8,62	2;3
Teisipäev 25.03.2025	Eeldatav ports	Mõõtelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Maheveise strogonov (Linnamäe Lihatoöstus) #	200	tõstekulp 75 g	100	237	16,5	5,32	16,5	2
Tatar	300	spl=30 g triiki	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Mahe ahjukartul #	60	valmis tükid	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Riivitud peet (Kadarbiku Talu) mahekanepiseemnetega #	30	spl triiki = 20 g	100	46,4	0,92	6,4	2,1	
Võiuba; Kadarbiku Talu punane kapsas;kurk								
Sinepi meekaste	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe jogurtikaste maitserohelisega #	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	
Koolipagari mahe rukkileib juuretisega	1/2 tükk ca 30 g	valmis tükid	100	213	2,31	39	6,06	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
Kadarbiku Talu porgand	35	1 valmis lõik	100	24,32	0,2	4,2	0,5	
Marjamaa Talu külmutatud marjad	spl=10 g triiki	100	43,1	0,5	7,6	6,42		
Seenerisotto	150	spl= 18g kuhjaga	100	86,2	0,126	13,6	3,61	1; seemned
Kolmapäev 26.03.2025	Eeldatav ports	Mõõtelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Kodune lihaseļjanka (sh maheveis Linnamäe LT) #	200	kulp keskmine 105 g	100	64,4	4,39	1,01	4,95	tomatipasta;oliivid
MO Saaremaa Mahehapukoor #	50	spl triiki = 20 g	100	222	21,5	3,8	3,3	2
Maitseroheline	5		100	30,6	0,8	0,9	3,7	
Kass artur	25	valmis tükk	100	539	31,6	60,2	2,73	2
Aurutatud riis	150	spl kuhjaga = 18 g	100	130	0,238	27,4	2,82	
Riivitud Kadarbiku talu köögivili porru ja majoneesiga	30	spl = 30 kuhjaga	100	40,8	0,2	6,9	1,6	1;2;3
Suvikõrvits; brokoli; riivitud Kadarbiku talu toores peet								
Sinepi meekaste	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe jogurtikaste maitserohelisega #	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	
Rukkikukkel	1/2 tükk ca 30 g	valmis tükid	100					
Maitsevõi	5	tl = 5g	100	725	79	1,1	1	2
Läätsehummus	5		100	283	20,1	17,5	6,8	

Pria piim	250	joogiklaas=170 g	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Paprika	35	ca 2 viilu	100	28	0,2	4,5	1,1	
Marjamaa Talu külmutatud marjad	spl=10 g triiki	100	43,1	0,5	7,6	6,42		
Seljanka lihata	200	kulp keskmine 105 g	100	39,3	1,08	6,14	0,87	tomatipasta;oliivid
Neljapäev 27.03.2025	Eeldatav ports	Möötelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Pähkla Kalakasvatuse ahjuforell	75	valmis tükk	100	214	12,5	0	25,2	
Mahe kartulipuder #	60	valmis tükid	100	14,8	0,11	2,2	0,66	2
Maheveise maksastrogonov (Linnamäe Lihatoöstus) #	150	Tõstekulp ca 80 g	100	185	7,98	2,93	25,3	2
Tatar	150	spl kuhjaga = 18 g	100	130	0,24	27,4	2,82	
Klassikaline coleslaw Kadarbiku talu köögivilid	50	spl kuhjaga = 20 g	100	161	14,3	5,95	1,11	3; 1
Spinat; mais; Riivitud valge redis								
Sinepi meekaste	20	spl triiki = 20 g	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe jogurtikaste maitseroheliselega #	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	
Koolipagari maherukkileib juuretiselega	1/2 tükk ca 30 g	valmis tükid	100	213	2,31	39	6,06	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
Lilla lillkapsas	50	1/2 klaasi = 50 g	100	9,8	0	1,4	0,7	
Marjamaa Talu külmutatud marjad	spl=10 g triiki	100	43,1	0,5	7,6	6,42		
Kapsakottlet	ca 60 g	valmis tükk	100	135	5,51	16,2	3,97	1; 3
Reede 28.03.2025 ISEÕPPEPÄEV	Eeldatav ports	Möötelusikas	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus

PIKAPÄEVASÖÖK

Esmaspäev 24.03.2025	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kanafilee kaetud tomati ja juustuga	100	160	8,96	3,58	16	2;3
Bechamelkoorekaste	100	99,8	8,4	3,8	2,2	2;3
Riivitud peet	100	40,8	0,2	6,9	1,6	
Leivavalik	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Teisipäev 25.03.2025	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Hakklihakaste sealihaga (eesti liha)	100	160	8,96	3,58	16	2
Friikartulid	100	280	15,2	31	3,8	
Kadarbiku talu riivitud porgand ananassiga	100	66,8	3,42	7,22	0,6	
Leivavalik	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 26.03.2025	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Frikadellisupp kalkunilihaga	100	52,6	2,16	4,47	3,6	
Maitseroheline	100	30,6	0,8	0,9	3,7	
Pannkook	100	201	7,76	24,9	7,37	1;2;3
Marjamaa Talu maasikast toormoos	100	70,7	0,54	15,7	0	maasikas
Leivavalik	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Neljapäev 27.03.2025	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Burger rebitud veiselihaga (Linnamäe LT)	100	103	6,66	3,82	6,65	1;2;3
Riivitud kapsa- ja õunasalat	100	38,2	0,06	7,63	0,7	
Leivavalik	100	367	20,5	29,7	11,7	1;2;11
Reede 28.03.2025 ISEÕPPEPÄEV	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid

Menüüs märgitud allergeenid	1	gluteen
	2	laktoos
	3	muna
	4	Kala
	10	Sinep
	11	Seesamiseemned
Menüüs märgistatud osaliselt või täielikult mahe toote kasutus	#	