

KOOLILÕUNA							
Esmaspäev 09.06.2025	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Indiapärane kana - karrikaste (Murgh karri)	200	100	155	8,51	3,26	15,8	Kookospiim;ingver;kurkum
Aurutatud riis	150	100	130	0,238	27,4	2,82	
Kuskus Jaagumäe Talu porgandiga	150	100	128	0,69	25,9	3,94	1
Grillitud kõrvits	60	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Suvikõrvitsa-, brokoli- ja riivitud peedi salat	50	100	30,7	0,81	3,35	1,88	oliiviõli
Rukkola; riivitud Jaagumäe Talu kaalikas; aeduba	50	100					
Sinepi meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe jogurtikaste maitserohelisega #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Seemneleib, sepik	30	100	316	9,3	45	9	1;2
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Tomat	40	100	24,32	0,2	4,2	0,5	
Marjamaa Talu marjad	40	100	48,1	0	10,9	0	
Oa-tomativorstid stoovitud porgandite ja hernestega	200	100	208	9,1	28,8	2,2	3
Teisipäev 10.06.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Mehhiko lihasupp maheveise lihaga #	300	100	91,5	5,31	4,25	6,45	Tomat
Raviooli-pastasupp kalkunilihaga	300	100	80,3	3,57	7,99	3,67	1
Vanillijäätis vahvlis (Regatt)	70	100	196	10	24	2,2	2
MO Saare Mahe hapukoor #	30	100	291	30	2,7	2,7	Laktoosivaba
Ahjus kuumutatud röstitud mahetatar #	300	100	69	2,4	16,7	12	
Ahjulillkapsas	150	100	96,7	7,7	5,16	0,9	
Juurselleri-ja riivitud Jaagumäe Talu kaalika salat mahe rapsiõliga	50	100	85	0,28	2,17	0,65	Rapsiõli
Riivitud peet; spinat; riivitud valge redis	50	100					
Sinepi-meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Rukkikukkel; seemneleib	30	100	316	9,3	45	9	1;2;3
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Kurk	50	100	9,8	0	1,4	0,7	
Marjamaa Talu marjad	60	100	48,1	0	10,9	0	
Umbrohusup (nõgesed;naadid;nurmenukud) punase läätsega	200	100	60,1	3,26	2,95	3,87	
Kolmapäev 11.06.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ahjulõhe seesamiseemnetega	75	100	244	13,5	1,43	29,3	4;seesamiseemned 11
Pikateraline maheriis #	150	100	97,1	1,2	77	7,8	2
Ahjukarul	150	100	96	1,12	18,6	2,28	
Kakaokohupiim	100	100	332	15,9	37,4	9,01	2
Röstitud mahedad kaerahelbed #	30	100	386	4,87	71	10,4	mesi
Grillitud kõrvits	60	100	14,8	0,11	2,2	0,66	Rapsiõliga
Kurgi-aedoa salat	30	100	24,7	0,39	2,71	1,5	
Fermenteeritud kapsas;peedileht;riivitud peet	60	100					
Sinepi meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe jogurtikaste maitserohelisega #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2

Seemneleib, sepik	30	100	316	9,3	45	9	1;2
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Nuikapsas	50	100	9,8	0	1,4	0,7	
Marjamaa Talu marjad	60	100	48,1	0	10,9	0	
Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	2,29	2
Kapsarullid riisi-spinati ja rohelise lätse täidisega	200	100	82,6	5,05	6,5	2,17	
Neljapäev 12.06.2025	Eldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Hautatud Hiiumaa Lihatööstuse mahelammas (Chanaki)	250	100	212	11,3	0,92	27,7	
Ahjus kuumutatud röstitud mahetatar #	150	100	69	2,4	16,7	12	
Kuskus köögiviljadega	150	100	128	0,69	25,9	3,94	1
Jaagumäe talu riivitud kaalikas ananassiga	60	100	54,2	0,17	11,2	0,92	lisatud suhkur
Värske kapsas;mais;tomat	60	100					
Sinepi meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe jogurtikaste maitserohelisega #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Seemneleib, sepik	30	100	230	1	45	6,5	1; 3
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Kurk	50	100	9,8	0	1,4	0,7	
Marjamaa Talu marjad	60	100	48,1	0	10,9	0	
Riisinuudlivokk brokoli- ja kikerhernestega	200	100	200	13,3	8,85	10,6	

PIKAPÄEVASÖÖK

Esmaspäev 09.06.2025	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Frikadellisupp eestimaisest sealihast	100	3,76	7,72	2,79	
MO Saare Mahehapukoor #	100	30	2,7	2,7	Laktoosivaba
Pannkoogod	100	222	24,1	7,89	1;2
Maasiak toormoos	100	34,2	6,3	0	
Teisipäev 10.06.2025	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Sealihaguljas	100	3,81	5,34	16	2
Tatar	100	0,5	15,1	2,98	
Kurgi-tillisalat mahejogurtiga	100	80	6,02	6,06	2
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2
Kolmapäev 11.06.2025	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kanastroogonov	100	3,81	5,34	16	2
Riis	100	0,238	27,4	2,82	
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2
Marineeritud kõrvits	100	0,08	14,7	0,41	suhkur
Neljapäev 12.06.2025	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Maisiga paneeritud kanafilee	100	10,7	15,2	21,6	
Riis	100	0,238	27,4	2,82	
Soe koorekaste	100	11,9	6,93	1,29	2
Paprika	100	0,1	3,67	0,8	
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2

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