

Esmaspäev 08.12.2025	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Magusa tšilli marinaadis kanakints	120	100	237	16,5	5,32	16,5	riisiäädikas;seesamiõli;sojakaste
Aurutatud riis	120	100	130	0,238	27,4	2,82	
Panniroog odrakruupide, läätsede ja ahjuköögiviljadega (paprika;küüslauk;petersell;sibul) #	90	100	69	2,4	16,7	12	1
Grillitud kõrvits	60	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Kinoa-punasekapsa salat (porgand;hernes;roheline sibul)	30	100	110	7,62	6,49	2,6	oliiviõli
Riivitud Mahetalu porgand;valge redis;mais #	30	100					
Sinepi meekaste	10	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	
Leivavalk	30	100	316	9,3	45	9	1;2
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Halikatalu õun	60	100	48,1	0	10,9	0	
Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	1,29	2
Musta oa kotletid (sibul;küüslauk;petersell;kaerajahu) #	90	100	208	9,1	28,8	2,2	1
Teisipäev 09.12.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Frikadellisupp eestimaisest seguhakklihast	250	100	89,6	4,62	8,38	3,07	sibul
Maitsestatamata mahejogurt #	70	100	129	7	14	2,5	2
Kodune müsli (kaerahelbed;rosin;kookoshelbed;päevalilleseemned;kuivatatud õun)	30						1
Kuskuss Mahetalu köögiviljadega (porgand;paprika;suvikõtvits) #	120	100	128	0,69	25,9	3,94	1
Läätsesalat halloumi, lehtkapsa ja granaatõunaseemnetega	50	100	98,5	1,3	16,1	5,7	oliiviõli
Riivitud mahepeet; spinat; riivitud valge redis #	30	100					
Sinepi-meekaste	10	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe jogurtikaste maitserohelisega #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Leivavalk	30	100	316	9,3	45	9	1;2
Läätse-karri hummus	10	100	283	20,1	17,5	6,8	
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Halikatalu õun	60	100	48,1	0	10,9	0	
Kikerherne-oblikasupp (sibul;küüslauk;tahiini)	200	100	72,2	1,36	10,8	3,33	
Kolmapäev 12.11.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus

Pähkla ahjuforell sidruniga	75	100	214	12,5	0	25,2	4
Maheveisemaks karamelliseeritud sibulaga #	90	100	225	12,8	2,86	24,7	rapsiõli
Mahetalu kartulipuder #	120	100	96	1,12	18,6	2,28	1
Läätse-riisi pajaroog vutimunaga (hernes;sibul;küüslauk)	60	100	105	1,84	17,3	3,95	
Mesised ahjuköögiviljad (pastinaak;porgand;bataat;kaalikas)#	30	100	68	0,68	14	0,6	mesi
Tabbouleh salat (bulgur;paprika;sidrun;kurk)	30	100	119	6,44	12,3	2,21	mesi;oliiviõli
Riivitud Mahetalu porgand;mais;riivitud Mahetalu peet #	30	100					
Mahe jogurtikaste maitserohelisega #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Sinepi meekaste	10	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Leivavalik	30	100	316	9,3	45	9	1;2
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Halikatalu õun	60	100	48,1	0	10,9	0	
Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	1,29	2
Kapsarullid riisi-spinati ja rohelse läätse täidisega taimse koore kastmega	110	100	82,6	5,05	6,5	2,17	Taimnekoor
Neljapäev 13.11.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Pilaff sealihast (riis;porgand;sibul;tomat)	120	100	171	6,79	20,6	6,45	
Pärloder köögiviljadega (paprika;suvikõrvits;sibul) #	90	100	84,6	2,58	12,8	1,73	2
Pannil pruunistatud fenkoli-porgandisalat (punane sibul;tsillihelebd,sidrunimahl)	40	100	39,5	0,5	3,5	4,1	mesi;oliiviõli
Musta Beluga läätse ja kõrvitsasalat	30	100	119	3,31	14,8	5,87	oliiviõli
Riivitud Mahetalu kapsas;marineeritud kõrvits;uba #	30	100					
Sinepi meekaste	10	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe jogurtikaste maitserohelisega #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Leivavalik	30	100	230	1	45	6,5	1; 3
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Halikatalu õun	60	100	48,1	0	10,9	0	
Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	1,29	2
Herne-bataadikotletid	90	100	200	13,3	8,85	10,6	maisijahu
Reede 14.11.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Tomatine kalkunipasta (sibul;tomat)	200	100	115	6,37	2,29	11,4	1;rapsiõli
Ahjutatar päikese kuivatatud tomatitega	90	100	127	0,9	24,3	4,36	

Grillitud suvikõrvits	40	100	20,7	0,22	2,75	1,54	
Coleslaw salat hapukapsa ja mooniseemnetega (punane kapsas;sibul;õun;petersel	30	100	84	4,62	8,26	0,87	granaatõun
Kurk;lillkapsas;mais	30	100					
Sinepi meekaste	10	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	
Leivavalik	30	100	230	1	45	6,5	1; 3
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Halikatalu õun	60	100	48,1	0	10,9	0	
Seenerisotto	120	100	86,2	0,13	13,6	3,61	1;seened;parmesani juust

PIKAPÄEVASÖÖK

Esmaspäev 08.12.2025	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kodune lihaseljanka	100	52,3	5,84	2,84	
Hapukoor	100	222	3,8	3,3	2
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2
Pannkook	100	222	24,1	7,89	1;2;3
Maasikatoormoos lisatud suhkruta	100	34,2	6,3	0	
Teisipäev 09.12.2025	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Guljašš kalkunilihast	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 10.12.2025	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kanakotlet	100	5,87	18,5	15,4	
Soe koorekaste	100	145	6,93	2,29	2
Riis	100	0,238	27,4	2,82	1
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2
Marineeritud kurk	100	0,08	14,7	0,41	suhkur;äädikas
Neljapäev 11.12.2025	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Ahjuomlett singiga	100	13,1	2,87	9,35	1
Kurgi-tartarkaste	100	274	4,81	1,61	1

Kirsstomat	100	0,3	3,5	0,6	
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2
Reede 12.12.2+25	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Ribiliha sealihast	100	202	6,49	7,76	
Mahetalu ahjukartul #	100	0,238	27,4	2,82	
Mahetalu riivitud peet #	100	40,8	6,9	1,6	
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

#

