

KOOLILÕUNA							
Esmaspäev 02.03.2026	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Kana Tikka-Masala (ilma pähklita) kookospiimaga	150	100	158	8,85	3,01	15,8	Kookospiim
Riis	150	100	130	0,238	27,4	2,82	
Kuskuss köögiviljadega (porgand;paprika;suvikõrvits) #	120	100	102	4,43	12,6	2,09	1
Ahju-porgand #	40	100	67,3	3,21	7,43	0,64	Rapsiõliga
Coleslawslalat (porgand;kaalikas;kapsas) #	50	100	46,2	0,238	9,22	0,626	2
Rukkola; Riivitud maheporgand; riivitud valgeredis #	30						
Sinepi meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mustleib	30	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaatalu marjad	60	100	48,1	0	10,9	0	
Lillkapsa Tikka Masala kikerhernestega (ilma pähklita)	150	100	142	7,1	2,4	11,2	Kookospiim
Teisipäev 03.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Sealihaguljašš (Eestimaisest sealihast)	160	100	206	15,2	4,94	12	2
Mahe kartulipuder #	120	100	74	0,1	15,8	1,94	2
Tatar	120	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Hautatud Mahetalu hapukapsas #	150	100	96,7	7,7	5,16	0,9	
Mahepeedi-juustusalat majoneesiga	50	100	38,2	0,06	6,63	0,7	LV;GV
Mahetalu riivitud peet; spinat; Mahetalu rebitud kapsas #	30						
Sinepi-meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mustleib	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaatalu marjad	60	100	48,1	0	10,9	0	
Spinati-sidrunirisoto (sibul;või;sidrun;spinat;parmesan)	150	100	117	4,19	14,2	3,84	1
Kolmapäev 04.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Pasta Carbonara	200	100	237	16,5	5,32	16,5	1;2
Aurutatud riis	90	100	130	0,238	27,4	2,82	
Grillitud kõrvits	60	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Mahepeedi salat majoneesi ja küüslauguga #	30	100	40,8	0,2	6,9	1,6	
Riivitud porgand;mais;nuikapsas #	30						
Sinepi meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Mustleib	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Röstkörvitsahummus	5	100	283	20,1	17,5	6,8	küüslauk;kikerhernes;sidrunimahla
Pria piim	250	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Nuikapsas	50	100	9,8	0	1,4	0,7	

Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	1,29	2
Marjamaatalu marjad	60	100	48,1	0	10,9	0	
Kartuli-läätse sõrnikud (sibul;küüslauk)	60 / 100	100	139 / 62,1	5,25 / 1,85	14,6 / 7,22	7,83 / 2,5	2 / 1
Neljapäev 05.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ahvenauhhaa	200	100	57	1,25	3,75	7,42	
Maitseroheline	2	100	37,3	1,1	1,1	3,7	
Tatar	150	100	130	0,24	27,4	2,82	
Kohupiima-kamavaht (sh suhkur)	50	100	222	4,81	36,9	6,21	1;2;suhkur
Kodune müsli							1
Makaroni-tomatisalat hapukoore ja majoneesiga	50	100	161	14,3	5,95	1,11	1;2
Roheline sibul hapukoorega;riivitud kaalikas #	30	100					suhkur; 2
Sinepi meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mustleib	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Kodune veisemaksapasteet	10	100	322	28,9	4,86	10,3	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaatalu marjad	60	100	48,1	0	10,9	0	
Kõrvitsa-pastinaagi kreemsupp krutoonidega	200	100	47,3	1,43	6,63	1,43	1
Reede 06.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Värskekapsahautis seguhakklihast (Hiiumaa Lihatööstus) #	200	100	152	11,5	4,29	6,9	
Mahe keedukartul #	120	100	17,7	0	16	1,96	2
Hapukoor 30%	30	100					
Aurutatud riis	150	100	130	0,238	27,4	2,82	
Aurutatud lillkapsas	55	100	33,5	0,3	5,45	2,56	
Kapsa-porgandisalat rapsiõliga #	50	100	161	14,3	5,95	1,11	
Riivitud peet; hapukurk; mais #							
Sinepi meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mustleib	tükk = 37 g	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	250	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaatalu marjad	60	100	48,1	0	10,9	0	
Kapsa-tatrahautis (sibul;porgand;või) #	200	100	78	1,2	8,1	3,4	LV või

PIKAPÄEVASÖÖK

Esmaspäev 02.03.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Rebitud veiseliha	100	12	2,5	21	
Tomatikastmes	100	2,3	7,26	0,817	Tomat
Ahjukartul #	100	0,238	27,4	2,82	
Riivitud porgand #	100				
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Teisipäev 03.03.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid

Hapukapsa-peedisupp lihata #	100	0,134	5,07	0,84	
Hapukoor 30%	100	30	2,7	2,6	2
Väike vahvljäätis vanilli	100	12	21,8	3,9	2
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 04.03.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Ahjuomlett juustuga	100	11,3	2,26	12,6	2;3
Ahjuomlett singi ja juustuga	100	13,1	2,87	9,35	2;3
Ketsup lisatud suhkruta	100	0	16,7	14,2	Tomat
Riivitud peet #	100				
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Neljapäev 05.03.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Juustuga 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
Riivitud kaalikas hapukoorega (sh suhkur) #					
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Reede 06.03.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Koorene kalkunipada	100	1,2	9,1	12,4	2
Ahjukartul #	100	4,13	20,1	2,46	
Riivitud peet #	100	0,2	6,9	1,6	
Leivavalik	100	20,5	29,7	11,7	1;2;11

Menüüs märgitud allergeenid	1	gluteen
	2	laktoos
	3	muna
	4	Kala
	10	Sinap
	11	esamiseemned

Menüüs märgistatud osaliselt või täielikult mahe toote kasuti #