

|                                                                               |                         |                    |                     |                 |                    |                 |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|--------------------|-----------------|----------------------------------|
| <b>KOOLILÕUNA</b>                                                             |                         |                    |                     |                 |                    |                 |                                  |
| <b>Esmaspäev 16.03.2026</b>                                                   | <b>Eeldatav ports g</b> | <b>Etteantud g</b> | <b>Energia Kcal</b> | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid ja muu märkus</b> |
| Indiapärane võikana (paprika;purustatud tomat,ingver;kaneel;kardemon)         | 150                     | 100                | 158                 | 8,85            | 3,01               | 15,8            | Kookospiim                       |
| Riis                                                                          | 90                      | 100                | 130                 | 0,238           | 27,4               | 2,82            |                                  |
| Bulgur tomati ja paprikaga                                                    | 70                      | 100                | 119                 | 6,44            | 12,3               | 2,21            | 1                                |
| Ahjubrokoli                                                                   | 30                      | 100                | 42,9                | 0,65            | 3,46               | 4,64            |                                  |
| Mahetalu kapsa - ja porgandisalat majoneesiga #                               | 50                      | 100                | 52                  | 1,8             | 6,8                | 1               | 2                                |
| Tomat;roheline hernes;Mahetalu riivitud peet #                                | 30                      | 100                |                     |                 |                    |                 |                                  |
| Sinepi meekaste                                                               | 20                      | 100                | 536                 | 53              | 13,6               | 0,98            | 10; mesi                         |
| Jogurt maitserohelisega                                                       | 20                      | 100                | 40,3                | 0,501           | 5,1                | 3,79            | 2                                |
| Päevalilleseemned                                                             | 5                       | 100                | 621                 | 54,5            | 3,6                | 24,2            |                                  |
| Leivavalik                                                                    | 40                      | 100                | 316                 | 9,3             | 45                 | 9               | 1;2;11                           |
| Hummus praesibula ja köömnetega                                               | 5                       | 100                | 146                 | 11,8            | 6,3                | 3,9             | tahiini; oliiviõli               |
| Pria piim                                                                     | 100                     | 100                | 57,8                | 2,6             | 5,3                | 3,3             | 2                                |
| Marjamaatalu marjad                                                           | 40                      | 100                | 48,1                | 0               | 10,9               | 0               |                                  |
| Melanzane ehk baklazaanivorm läätседega (mozzarella;sibul;küüslauk,tomatipast | 120                     | 100                | 113                 | 5,25            | 10,3               | 4,57            | Kookospiim                       |
| <b>Teisipäev 17.03.2026</b>                                                   | <b>Eeldatav ports</b>   | <b>Etteantud g</b> | <b>Energia Kcal</b> | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid ja muu märkus</b> |
| Guljašš eestimaisest sealihast                                                | 200                     | 100                | 206                 | 15,2            | 4,94               | 12              | 2                                |
| Mahetalu keedukartul #                                                        | 150                     | 100                | 74                  | 0,1             | 15,8               | 1,94            | 2                                |
| Pärloder köögiviljadega (porgand;paprika) #                                   | 90                      | 100                | 84,6                | 2,58            | 12,8               | 1,73            | 1;seened                         |
| Mahetalu porgandi-porru majonnesisalat #                                      | 50                      | 100                | 40,3                | 1,32            | 4,2                | 1,92            | 2                                |
| Kurk;Mahetalu kaalikas tükeldatud;Mahetalu rebitud kapsas #                   | 30                      | 100                |                     |                 |                    |                 |                                  |
| 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            |                                  |
| Leivavalik                                                                    | 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                                                           | 40                      | 100                | 48,1                | 0               | 10,9               | 0               |                                  |
| Itaaliapärane kikerhernepada (sibul;küüslauk;päikesekuivatatud tomat) #       | 150                     | 100                | 86,2                | 0,126           | 13,6               | 3,61            | Kookoskreem                      |
| <b>Kolmapäev 18.03.2026</b>                                                   | <b>Eeldatav ports</b>   | <b>Etteantud g</b> | <b>Energia Kcal</b> | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid ja muu märkus</b> |
| Mahe veisemaks karamelliseeritud sibulaga #                                   | 75                      | 100                | 185                 | 7,98            | 2,93               | 25,3            | mesi                             |
| Pähklaforell tartarkastmega                                                   | 90                      | 100                | 219                 | 13,1            | 7,38               | 17,6            | 1;3                              |
| Mahetalu kartulipuder #                                                       | 120                     | 100                | 93,8                | 2,57            | 14,8               | 2,38            | 2                                |
| Kuskuss köögiviljadesga (porgand;paprika;suvikõrvits) #                       | 90                      | 100                | 102                 | 4,43            | 12,6               | 2,09            | 1                                |
| Grillitud kõrvits                                                             | 40                      | 100                | 14,8                | 0,11            | 2,2                | 0,66            |                                  |
| Hiinakapsas maisi ja jogurtiga                                                | 30                      | 100                | 30,1                | 0,13            | 4,8                | 1,13            | siidriäädikas;rosmariin,tüümian  |
| Mahetalu fermenteeritud kapsas; Mahetalu riivitud peet; rukkola #             |                         |                    |                     |                 |                    |                 |                                  |
| Sinepi meekaste                                                               | 5                       | 100                | 536                 | 53              | 13,6               | 0,98            | 10; mesi                         |
| Jogurtikaste maitserohelisega                                                 | 10                      | 100                | 40,3                | 0,501           | 5,1                | 3,79            | 2                                |
| Leivavalik                                                                    | 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                                |

|                                                                   |                       |                    |                     |                 |                    |                 |                                     |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-----------------|--------------------|-----------------|-------------------------------------|
| Soe koorekaste                                                    | 40                    | 100                | 145                 | 11,9            | 6,93               | 1,29            | 2                                   |
| Marjamaatalu marjad                                               | 40                    | 100                | 48,1                | 0               | 10,9               | 0               |                                     |
| Kapsakotletid                                                     | 60                    | 100                | 134                 | 5,42            | 15,8               | 3,82            | tärklis                             |
| <b>Neljapäev 19.03.2026</b>                                       | <b>Eeldatav ports</b> | <b>Etteantud g</b> | <b>Energia Kcal</b> | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid ja muu märkus</b>    |
| Boršisupp lihaga (veis; siga)                                     | 200                   | 100                | 55,3                | 1,51            | 5,92               | 3,97            |                                     |
| Hapukoor                                                          | 10                    | 100                | 37,3                | 1,1             | 1,1                | 3,7             | 2                                   |
| Tatar                                                             | 90                    | 100                | 80,6                | 0,5             | 15,1               | 2,98            |                                     |
| Kreekajogurt lisatud suhkur                                       | 75                    | 100                | 131                 | 10              | 3,45               | 4,7             | 2; suhkur                           |
| Õuna-pohlavaht (kaneel; suhkur)                                   | 50                    | 100                | 57,1                | 0,15            | 13,40              | 0,1             | suhkur; kaneel                      |
| Klassikaline coleslaw Mahetalu kaalikas ja porgand #              | 40                    | 100                | 161                 | 14,3            | 5,95               | 1,11            | 3; 1                                |
| Kodujuustusalat redise, tilli, roheline sibula ja hapukoorega     | 30                    | 100                | 64,4                | 3,08            | 2,46               | 6,3             | 2                                   |
| rebitud lillkapsas; punane uba                                    | 30                    | 100                |                     |                 |                    |                 |                                     |
| Sinepi meekaste                                                   | 10                    | 100                | 536                 | 53              | 13,6               | 0,98            | 10; mesi                            |
| Jogurtikaste maitserohelisega                                     | 20                    | 100                | 40,3                | 0,501           | 5,1                | 3,79            | 2                                   |
| Päevalilleseemned                                                 | 5                     | 100                | 621                 | 54,5            | 3,6                | 24,2            |                                     |
| Mitmeviljakukkel                                                  | 40                    | 100                |                     |                 |                    |                 | 1; 2; 11                            |
| Röstkörvitsahummus                                                | 5                     | 100                | 283                 | 20,1            | 17,5               | 6,8             | küüslauk; kikerhernes; sidrunimahla |
| Pria piim                                                         | 100                   | 100                | 57,8                | 2,6             | 5,3                | 3,3             | 2                                   |
| Marjamaatalu marjad                                               | 40                    | 100                | 48,1                | 0               | 10,9               | 0               |                                     |
| Boršisupp lihata (peet; porgand; kartul, tomatipasta)             | 200                   | 100                | 272                 | 6               | 40                 | 21              |                                     |
| <b>Reede 20.03.2026</b>                                           | <b>Eeldatav ports</b> | <b>Etteantud g</b> | <b>Energia Kcal</b> | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid ja muu märkus</b>    |
| Šašlõkk jogurtiga kanalihast                                      | 110                   | 100                | 201                 | 11,4            | 1,37               | 23,3            | 2                                   |
| Adžika kaste                                                      | 40                    | 100                | 91,2                | 0,6             | 18                 | 2,5             | tomat; tsilli                       |
| Soe koorekaste                                                    | 50                    | 100                | 145                 | 11,9            | 6,93               | 1,29            | 2                                   |
| Mahetalu ahjukartul #                                             | 120                   | 100                | 93,8                | 2,57            | 14,8               | 2,38            |                                     |
| Riis                                                              | 90                    | 100                | 130                 | 0,238           | 27,4               | 2,82            |                                     |
| Grillitud kõrvits                                                 | 40                    | 100                | 14,8                | 0,11            | 2,2                | 0,66            |                                     |
| Jääsalati-kurgi-maisi ja maitseõliga                              | 30                    | 100                | 40,8                | 0,2             | 6,9                | 1,6             |                                     |
| Riivitud Mahetalu peet; nuikapsas; tükeldatud Mahetalu kaalikas # | 30                    | 100                |                     |                 |                    |                 |                                     |
| Sinepi meekaste                                                   | 5                     | 100                | 536                 | 53              | 13,6               | 0,98            | 10; mesi                            |
| Jogurtikaste                                                      | 10                    | 100                |                     |                 |                    |                 |                                     |
| Päevalilleseemned                                                 | 5                     | 100                | 621                 | 54,5            | 3,6                | 24,2            |                                     |
| Leivavalik                                                        | 40                    | 100                | 316                 | 9,3             | 45                 | 9               | 1; 2; 11                            |
| Pria piim                                                         | 100                   | 100                | 57,8                | 2,6             | 5,3                | 3,3             | 2                                   |
| Marjamaatalu marjad                                               | 40                    | 100                | 48,1                | 0               | 10,9               | 0               |                                     |
| Ahjubataat fetajuustuga (küüslauk; sidrunimahla)                  | 110                   | 100                | 119                 | 3,31            | 14,8               | 5,87            | LV hapukoor                         |
| <b>PIKAPÄEVASÖÖK</b>                                              |                       |                    |                     |                 |                    |                 |                                     |
| <b>Esmaspäev 16.03.2026</b>                                       | <b>Eeldatav ports</b> | <b>Etteantud g</b> | <b>Kcal g</b>       | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid</b>                  |
| Vesisesetroganov                                                  | 120                   | 100                | 205                 | 12              | 2,5                | 21              |                                     |
| Riis                                                              | 120                   | 100                | 130                 | 0,238           | 27,4               | 2,82            |                                     |
| Riivitud peet                                                     | 30                    |                    |                     |                 |                    |                 |                                     |
| Leivavalik                                                        | 37                    | 100                | 316                 | 9,3             | 45                 | 9               | 1; 2; 11                            |

|                                |                       |                    |               |                 |                    |                 |                    |
|--------------------------------|-----------------------|--------------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| <b>Teisipäev 17.03.2026</b>    | <b>Eeldatav ports</b> | <b>Etteantud g</b> | <b>Kcal g</b> | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid</b> |
| Frikadellisupp                 | 250                   | 100                | 77,4          | 3,76            | 7,72               | 2,79            |                    |
| Hapukoor 30%                   | 20                    | 100                | 291           | 30              | 2,7                | 2,6             | 2                  |
| Jäätisekokteil aplesinimahlaga | 70                    | 100                | 211           | 12              | 21,8               | 3,9             | 2                  |
| Leivavalik                     | 37                    | 100                | 316           | 9,3             | 45                 | 9               | 1;2;11             |
| <b>Kolmapäev 18.03.2026</b>    | <b>Eeldatav ports</b> | <b>Etteantud g</b> | <b>Kcal g</b> | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid</b> |
| Mulgipuder peekoniga           | 150                   | 100                | 4,07          | 16,8            | 5,07               |                 | 2                  |
| Kurgi-tartarkaste              | 50                    | 100                | 274           | 4,81            | 1,61               |                 | 1                  |
| Leivavalik                     | 40                    | 100                | 9,3           | 45              | 9                  |                 | 1;2                |
| Marineeritud kõrvits           | 30                    | 100                |               |                 |                    |                 |                    |
| <b>Neljapäev 19.03.2026</b>    | <b>Eeldatav ports</b> | <b>Etteantud g</b> | <b>Kcal g</b> | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid</b> |
| Juustuga paneeritud kanafilee  | 90                    | 100                | 242           | 10,7            | 15,2               | 21,6            |                    |
| Riis                           | 120                   | 100                | 130           | 0,238           | 27,4               | 2,82            |                    |
| Soe koorekaste                 | 50                    | 100                | 145           | 11,9            | 6,93               | 1,29            | 2                  |
| Riivitud porgand               | 30                    | 100                |               |                 |                    |                 |                    |
| Leivavalik                     | 40                    | 100                | 316           | 9,3             | 45                 | 9               | 1;2;11             |
| <b>Reede 20.03.2026</b>        | <b>Eeldatav ports</b> | <b>Etteantud g</b> | <b>Kcal g</b> | <b>Rasvad g</b> | <b>Süsivesik g</b> | <b>Valgud g</b> | <b>Allergeenid</b> |
| Koorene kalkunipada            | 120                   | 100                | 97,9          | 1,2             | 9,1                | 12,4            | 2                  |
| Ahjukartul                     | 120                   | 100                | 130           | 4,13            | 20,1               | 2,46            |                    |
| Kurgisalat tilliga             | 50                    | 100                |               |                 |                    |                 |                    |
| Leivavalik                     | 40                    | 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

Menüüs märgistatud osaliselt või täielikult mahe toote kasutus

#