

KOOLILÕUNAA							
Esmaspäev 30.03	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Tšahohbili hautis, kanakintsuliha ja tomatikastmega	120	100	119	6,7	2,04	12,2	paprika
Aurutatud riis	100	100	93,8	2,57	14,8	2,38	
Pikalt hautatud bulgur köögiviljaga (sibul;porgand;paprika)	90	100	145	3,36	16,5	11,3	1
Mahetalu ahjukaalikas rapsiõliga #	30	100	36,7	0,1	6,41	1,13	Rapsiõli
Fermenteeritud kapsas küüslaugu ja magusa pipraga	30	100	33,9	1,59	3,31	2,4	
Mahetalu riivitud porgand; mais;rukkola #	30	100					
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Maitsevõi	10	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaatalu mari	40	100	48,1	0	10,9	0	
Soe koorekaste	50	100	328	33,5	4	2,7	Taimne koor
Läätsekotletid (läätsed,toortatratang.sibul, küüslauk,oad,pune)	110	100	259	8,9	6,9	36	majoraan
Teisipäev 31.03	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Paneeritud forellipalad (riivsai)	100	100	102	4,58	8,81	5,53	1;2
sibul;tomat)	70	100					2
Mahetalu koorene maksakaste	100	100					2
Mahetalu kartulipuder #	100	100	127	4,07	16,8	5,07	2
Kinoa päikese kuivatatud tomatitega	100	100	105	1,9	17	3,88	
Aurutatud lillkapsas	30	100	33,5	0,3	5,45	2,56	
Jääsalat kurgi ja maitseõliga	30	100	65,6	0,8	12,2	1,45	
Kaalikaseib; riivitud valge redis; spinat	30	100					2
Mahejogurtikaste #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Sinepi meekaste	10	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Röstparikahummus (valgeuba, röstitud paprika, tomatipasta, maitseained)	10	100	163	10,3	11,7	4	
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Marjamaatalu mari	40	100	48,1	0	10,9	0	
Kõrvitsapada võiubadega (sibul;purustatud tomat;küüslauk)	150	100	113	5,25	10,3	4,57	Kookospiim
Kolmapäev 01.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Kanasupp mahetalu köögiviljaga #	250	100	74,9	2,37	3,71	15,44	
Kuskuss Mahetaluköögiviljadega (porgand;suvikõrvits;paprika) #	100	100	128	0,69	25,9	3,94	1
Kohupiimavaht täisteramüsliga (aprikoos;rosin;jõhvikas)	100	100	83,2	0,15	19,5	0,6	
Maroko salat röstitud baklazaani ja kikerhernestega (sibul;koriander)	60	100	48,4	0,81	6,16	2,94	oliiviõli;suhkrusiirup
Riivitud Mahetalu kaalikas;mais;kurk #	30	100					
Sinepi meekaste	5	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Päevalilleseemned	2	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mahejogurtikaste #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1

Kikerhernehummus	5	100					
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaatalu mari	80	100	57	1,3	8,3	1,1	
Selge köögiviljasupp (porgand;sibul;mais;lillkapsas)	200	100	81,6	2,69	9,7	3,75	
Neljapäev 02.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Bologneseaste maheveise hakklihast	110	100	254	14,6	8,42	22	suhkur
Pennepasta	110	100					
Tatar	90	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Ahjuuba tomati ja ürtidega (till;petersell)	30	100	121	2,59	15,8	7,01	küüstaik, rapsiõli
Mahetalu kaalika - ja kapsasalat majoneesiga #	65	100	29,5	2,06	1,43	0,97	
Nuikapsas; Mahetalu riivitud peet; rukkola #	40	100					
Mahejogurtikaste #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Maitsevõi	10	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaatalu mari	60	100	57	1,3	8,3	1,1	
Soe sidruni - koorekaste	50	100	328	33,5	4	2,7	Taimne koor
Kinoa-kartulikotletid	90	100	98,5	1,3	16,1	4,7	3
PIKAPÄEVASÖÖK							
Esmaspäev 30.03	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Rassolnik sealihaga	200	100	71,6	2,39	8,07	4,18	
Pannkook	75	100	206	3,16	37	6,18	1;2;3
Maasikatoormoos	30	100	366	0,6	6,3	0	lisatud suhkur
Leivavalik	40	100	20,5	20,5	29,7	11,7	1;2;11
Teisipäev 31.03	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kananagitsad	120	100	167	13,1	2,87	9,35	2
Aurutatud riis	90	100					
Ketsup lisatud suhkruta	30		47,8	0	9,8	1,6	
Tomati-kurgi-tillisalat	30	100	46,2	0,24	9,22	0,63	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 01.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Guljašš sealihast	100	100	121	3,81	5,34	16	2
Mahetalu kartulipuder #	120	100	130	0,238	27,4	2,82	
Riivitud mahetalu peet #	60	100	29,8	0,2	4,4	1,1	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Neljapäev 02.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Frikadellisupp	200	100	119	5,04	9,05	7,72	1
Pannacotta maasikatoormoosiga	60	100	201	7,76	24,9	7,37	1;2;3
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	11,7	1;2;11

2	laktoos
3	muna
4	Kala
10	Sinep
11	Seesamiseemned

Menüüs märgistatud osaliselt või täielikult mahe toote kasutus

#