

Esmaspäev 13.04.2026	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Itaaliapärase kanakaste juustuga	160	100	155	8,51	3,26	15,8	parmesan;2
Aurutatud riis	120	100	130	0,238	27,4	2,82	
Pastamakaron	90	100					
Grillitud kõrvits	60	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Hiinakapsa-maisalat jogurtiga	50	100	30,7	0,81	3,35	1,88	oliiviõli
Rukkola; Riivitud peet; 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	
Leivavalik	30	100	316	9,3	45	9	1
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1,1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaa marjasegu	40	100	48,1	0	10,9	0	
Koorekaste	50	100					Taimnekoor
Oa-tomativorstid stoovitud porgandija hernestega	90	100	208	9,1	28,8	2,2	3;kaunvili
Teisipäev 14.04.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ahjulõhe kooseses spinati kastmes	75	100	244	13,5	1,43	29,3	4;seesamiseemned;11
Mahe maksakaste #	90	100					2
Ahjukartul	150	100	96	1,12	18,6	2,28	
Aurutatud riis	90	100	97,1	1,2	77	7,8	
Tzatziki kaste (kurk, laim, küüslauk , koriander, aktoosivaba hapukoor)	30	100	386	4,87	71	10,4	mesi
Rõstitud roheline uba küüslauguga	50	100	14,8	0,11	2,2	0,66	Rapsiõliga
Riivitud porgandi- ja kapsasalat majoneesiga	50	100	86,3	4,97	5,64	3,1	majonees LV/GV
Kurk;tomat;frillis	30	100					
Sinepi meekaste	10	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Leivavalik	30	100	316	9,3	45	9	1
Rõstparikahummus (valgeuba, röstitud paprika, tomatipasta, maitseained)	10	100	163	10,3	11,7	4	Kaunvili
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaa marjasegu	60	100	48,1	0	10,9	0	

Kapsarullid riisi-spinati ja rohelse läätse täidisega taimse koore kastmega	120	100	82,6	5,05	6,5	2,17	Taimnekoor
Kolmapäev 15.04.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Rassolnik eestimaise sealihaga	200	100	91,5	5,31	4,25	6,45	odrakruup
Banaanileib	70	100	196	10	24	2,2	2
MO Saare Mahe hapukoor #	30	100	291	30	2,7	2,7	Laktoosivaba
Kuskuss köögiviljadega	90	100	128	0,69	25,9	3,94	1
Ahjulillkapsas	70	100	96,7	7,7	5,16	0,9	
Pastasalat tomati- ja majoneesiga	50	100	85	0,28	2,17	0,65	Majonees LV/GV;1
Riivitud peet; spinat; riivitud valge redis	50	100					
Sinepi-meekaste	10	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1,1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Koorene lillkapsakreemsupp	200	100	80,3	3,57	7,99	3,67	Taimnekoor
Neljapäev 16.04.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Maheveiseraguu (porgand;paprika;kaalikas) #	200	100	212	11,3	0,92	27,7	sibul
Kartulipuder	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	1
Tatar	90	100	69	2,4	16,7	12	
Aurutatud brokoli	40	100	39,5	0,5	3,5	4,1	
Punasekapsa - ja porgandisalat majoneesiga	60	100	54,2	0,17	11,2	0,92	lisatud suhkur
Mais; roheline hernes; riivitud peet	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
Kikerhernehummus	5	100					
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaa marjasegu	60	100	48,1	0	10,9	0	
Koorene rohelseoa, brokoli ja maisiraguu	200	100	200	13,3	8,85	10,6	

Reede 17.04.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Mahekana (Kikerikii) maisipaneeringus #	90	100	115	6,37	2,29	11,4	1
Aurutatud riis	120	100	97,1	1,2	77	7,8	
Bulgur köögiviljadega	90	100	69	2,4	16,7	12	
Koorekaste	50	100					2
Grillitud suvikõrvits	40	100	20,7	0,22	2,75	1,54	
Kapsa-porgandisalat majoneesiga	30	100	28	0,1	4,74	1	
Riivitud peet;riivitud porgand;aeduba tomatiakstmes	30	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	
Leivavalik	30	100	230	1	45	6,5	1; 3
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Marjamaa marjasegu	60	100	48,1	0	10,9	0	
Koorekaste	50	100					Taimnekoor
Kapsa-kartulikottletid läätsedega	90	100	86,2	0,13	13,6	3,61	

PIKAPÄEVASÖÖK

Esmaspäev 13.04.2026	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
Pannkook	100	222	24,1	7,89	1;2;3
Maasikatoormoos lisatud suhkruta	100	34,2	6,3	0	
Teisipäev 14.04.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kalkunistroganov	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 15.04.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kodune kottlet seahakklihast	100	139	6,62	15,2	1;3
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 kõrvits	100	0,08	14,7	0,41	suhkur;äädikas
Neljapäev 16.04.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Mulgipuder peekoniga	100	4,07	16,8	5,07	2
Kurgi-tartarkaste	100	274	4,81	1,61	1
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2
Reede 17.04.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Lihaviineri koorekaste	100	202	6,49	7,76	2
Kartulipuder	100	0,238	27,4	2,82	
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 eesamiseemned