

Esmaspäev 7.09.2026	Eldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Indiapärane kana - karrikaste (Murgh karri)	200	100	155	8,51	3,26	15,8	Kookospiim;ingver;kurkum
Aurutatud riis	150	100	130	0,238	27,4	2,82	1
Tatar	300	100	69	2,4	16,7	12	
Grillitud kõrvits	60	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Suvikõrvitsa ja kabatšoki salat (veiniäädikas; sool; suhkur)	50	100	30,7	0,81	3,35	1,88	oliiviõli
Rukkola; kaalikas (Pria); aeduba	50	100					
Balsamico Oliivõli kaste	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	
Rukkileib	30	100	316	9,3	45	9	1;2
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Halikatalu õun	40	100	48,1	0	10,9	0	
Oa-tomativorstid stoovitud porgandi ja hernega	200	100	208	9,1	28,8	2,2	3
Teisipäev 08.09.2026	Eldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Mehhiko lihasupp maheveiseliha #	200	100	91,5	5,31	4,25	6,45	Tomat
Kamavaht toormoosiga	70	100	196	10	24	2,2	2
MO Saare Mahe hapukoor #	30	100	291	30	2,7	2,7	Laktoosivaba
Köögililjasegu odra ja speltanisuga (uba;paprika,porgand)	90	100	69	2,4	16,7	12	1
Ahjulillkapsas	40	100	96,7	7,7	5,16	0,9	
Juurselleri-ja kaalikasalat segatud mahe rapsiõliga #	50	100	85	0,28	2,17	0,65	Rapsiõli
peet; spinat; valge redis	50	100					
Sinepi-meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Kooliresto ürdisai (nisujahu; LV piim; sool;suhkur;pärm) pecorinojuustu ja ürdipestoga	40	100	316	9,3	45	9	1
Rukkileib	20	100	316	9,3	45	9	1;2;3
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Halikatalu õun	40	100	48,1	0	10,9	0	
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Koorene lillkapsakreemsupp	200	100	80,3	3,57	7,99	3,67	1

Kolmapäev 09.09.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ahjulõhe kooresees spinati kastmes	90	100	244	13,5	1,43	29,3	4;seesamiseemned;11
Riis	90	100	97,1	1,2	77	7,8	2
Ahjupartul	110	100	96	1,12	18,6	2,28	
Tzatziki kaste (kurk, laim, küüslauk , koriander, LV hapukoore)	30	100	386	4,87	71	10,4	mesi
Rõstitud roheline uba küüslauguga	60	100	14,8	0,11	2,2	0,66	Rapsilõiga
Porgandi-kaalikaalat majoneesiga	30	100	86,3	4,97	5,64	3,1	
Kurk;tomat;frillid	30	100					
Sinepi meekaste	5	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Rukkileib	30	100	316	9,3	45	9	1;2
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Rõstparikahummus (valgeuba, rõstitud paprika, tomatipasta, maitseained)	10	100	163	10,3	11,7	4	
Halikatalu õun	40	100	48,1	0	10,9	0	
Kapsarullid riisi-spinati ja roheline lätse täidisega taimse koore kastmega	90	100	82,6	5,05	6,5	2,17	Kookospiim
Neljapäev 10.09.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Sealiha sibulaklops eestimisest lihast	90	100	212	11,3	0,92	27,7	1;sibul
Kartulipuder	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	
Tatar	90	100	69	2,4	16,7	12	
Aurutatud beebiporgand	30	100	39,5	0,5	3,5	4,1	
Punasekapsa-porgandisalat LV jogurtiga	40	100	54,2	0,17	11,2	0,92	lisatud suhkur
Porgand; roheline hernes; kurk (Pria)	60	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	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Rukkileib	30	100	230	1	45	6,5	1; 3
Hummus praesibula ja köömnetega (kikerhernes,sibul,köömned,vürtsköömen)	15	100	283	20,1	17,5	6,8	
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Halikatalu õun	40	100	48,1	0	10,9	0	
Koorene rohelinea, brokoli ja maisiragu	200	100	200	13,3	8,85	10,6	Kookospiim
Reede 11.09.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus

Kalkuniriisiroog	250	100	115	6,37	2,29	11,4	1
Küüslaugune ahjukartul juustu ja koorega	120	100	209	13	13	9,72	2
Kõrvitsa - agrodolce (sibul;oliivid;seederänniseemend;lehtpeet)	70	100	40,1	1,28	4,25	1,73	
Kapsasalat kurgi ja oliiviõliga	30	100	28	0,1	4,74	1	
Nuikapsas (Pria); hapukapsas; tomat	30	100					
Sinepi meekaste	5	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Mahe jogurtikaste maitserohelisega #	10	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Rukkileib	30	100	230	1	45	6,5	1; 3
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	
Seenerisotto	150	100	86,2	0,13	13,6	3,61	1;seened

PIKAPÄEVASÖÖK

Esmaspäev 07.09.2026	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 08.09.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kalkuniguljašš	100	3,81	5,34	16	2
Riis	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 09.09.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kodune hakkotlet	100	139	6,62	15,2	1;3
Soe koorekaste	100	145	6,93	2,29	2
Kartulipuder	100	0,238	27,4	2,82	1
Peet	100	40,8	6,9	1,6	
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2
Neljapäev 10.09.2026	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
Marineeritud kõrvits	100	0,08	14,7	0,41	suhkur;äädikas
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2
Reede 11.09.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Lihaviineri koorekaste	100	202	6,49	7,76	2
Ahjukartul	100	0,238	27,4	2,82	
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 ieesamiseemned