

|                                               |                         |                    |                     |                 |                    |                 |                                  |
|-----------------------------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|--------------------|-----------------|----------------------------------|
| <b>KOOLILÕUNA</b>                             |                         |                    |                     |                 |                    |                 |                                  |
| <b>Esmaspäev 15.09.2025</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> |
| Kalkuniriisiroog                              | 250                     | 100                | 115                 | 6,37            | 2,29               | 11,4            | 1                                |
| Ahjus kuumutatud röstitud mahetatar #         | 150                     | 100                | 69                  | 2,4             | 16,7               | 12              |                                  |
| Grillitud suvikõrvits                         | 40                      | 100                | 20,7                | 0,22            | 2,75               | 1,54            |                                  |
| Mahetalu kapsasalat kurgi ja tilliga #        | 30                      | 100                | 28                  | 0,1             | 4,74               | 1               |                                  |
| Spinat; Mahetalu hapukapsas; tomat            | 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            |                                  |
| Maherukki restoleib #                         | 30                      | 100                | 230                 | 1               | 45                 | 6,5             | 1; 3                             |
| Pria piim                                     | 150                     | 100                | 57,8                | 2,6             | 5,3                | 3,3             | 2                                |
| Nuikapsas                                     | 50                      | 100                | 24,2                | 0,2             | 4,2                | 0,5             |                                  |
| Halikatalu õun                                | 60                      | 100                | 48,1                | 0               | 10,9               | 0               |                                  |
| Seenerisotto                                  | 150                     | 100                | 86,2                | 0,13            | 13,6               | 3,61            | 1;seened                         |
| <b>Teisipäev 16.09.2025</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> |
| Gruusia küüslaugukana - Äntu talu poolkoib #  | 150                     | 100                | 284                 | 24,5            | 1,55               | 14,2            | 2;küüslauk                       |
| Aurutatud riis                                | 150                     | 100                | 93,8                | 2,57            | 14,8               | 2,38            | 1                                |
| Mahetalu ahjukartul #                         | 150                     | 100                | 130                 | 4,13            | 20,1               | 2,46            | Rapsiõli                         |
| Mahetalu ahjukaalikas rapsiõliga #            | 30                      | 100                | 36,7                | 0,1             | 6,41               | 1,13            | Rapsiõli                         |
| Mahetalu hapukapsas pohlaga #                 | 50                      | 100                | 23,3                | 0,2             | 3,54               | 0,78            |                                  |
| Mahetalu riivitud peet; lillkapsas; rukkola # | 40                      |                    |                     |                 |                    |                 |                                  |
| Balsamico oliivõli kaste                      | 20                      | 100                | 536                 | 53              | 13,6               | 0,98            | 10; mesi                         |
| Tomati salasa kaste                           | 50                      | 100                | 40,3                | 0,501           | 5,1                | 3,79            | 2                                |
| Mahetalu rukkileib                            | 55                      | 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                                |
| Nuikapsas                                     | 30                      | 100                | 24,2                | 0,2             | 4,2                | 0,5             |                                  |
| Halika talu õun                               | 80                      | 100                | 48,1                | 0               | 10,9               | 0               |                                  |
| Seenestrooganov kapparite ja peterselliga     | 150                     | 100                | 117                 | 9,4             | 4,19               | 2,71            | 2; kukeseen                      |

| Kolmapäev 17.09.2025                                         | Eeldatav ports | Etteantud g | Energia Kcal | Rasvad g | Süsivesik g | Valgud g | Allergeenid ja muu märkus |
|--------------------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|----------|-------------|----------|---------------------------|
| Uhhaa supp lõhega                                            | 250            | 100         | 111          | 4,32     | 10,9        | 5,62     | 3;4                       |
| Minestrone kalkunilihaga                                     | 250            | 100         | 91,5         | 5,31     | 4,25        | 6,45     |                           |
| Mannavaht                                                    | 75             | 100         | 188          | 11,1     | 10,8        | 11,3     | 2;suhkur                  |
| Tatar                                                        | 100            | 100         | 80,6         | 0,5      | 15,1        | 2,98     |                           |
| Aurutatud lillkapsas                                         | 30             | 100         | 33,5         | 0,3      | 5,45        | 2,56     |                           |
| Mahetalu riivitud porgand ananassiga #                       | 30             | 100         | 62,4         | 2,63     | 6,4         | 1,81     |                           |
| Riivitud punane kapsas; riivitud valge redis; spinat         | 30             |             |              |          |             |          | 2/                        |
| Sinepi meekaste                                              | 20             | 100         | 536          | 53       | 13,6        | 0,98     | 10; mesi                  |
| Külm Karrikaste kreeka jogurtiga                             | 20             | 100         | 40,3         | 0,501    | 5,1         | 3,79     | 2                         |
| Rustikaalne rukkikukkel                                      | 40             | 100         | 213          | 2,31     | 39          | 6,06     | 1;2                       |
| Kõrvitsahummus                                               | 5              | 100         | 163          | 10,3     | 11,7        | 4        |                           |
| Päevalilleseemned                                            | 5              | 100         | 621          | 54,5     | 3,6         | 24,2     |                           |
| Pria piim                                                    | 100            | 100         | 57,8         | 2,6      | 5,3         | 3,3      | 2                         |
| Kurk                                                         | 30             | 100         | 9,8          | 0        | 1,4         | 0,7      |                           |
| Halika talu õun                                              | 50             | 100         | 48,1         | 0        | 10,9        | 0        |                           |
| Rõstitud kikerhersed                                         | 10             | 100         | 467          | 21,8     | 58,5        | 6,5      |                           |
| Tomatkreemsupp toorjuustuga                                  | 250            | 100         | 37,1         | 2,15     | 3,42        | 0,78     | tomat                     |
| Neljapäev 18.09.2025                                         | Eeldatav ports | Etteantud g | Energia Kcal | Rasvad g | Süsivesik g | Valgud g | Allergeenid ja muu märkus |
| Koorene hakklihakaste eestimaisest sealihast                 | 120            | 100         | 191          | 15,6     | 3,45        | 9,14     | 2                         |
| Mahetalu kartulipuder #                                      | 120            | 100         | 93,8         | 2,57     | 14,8        | 2,38     | 2                         |
| Aurutatud riis                                               | 120            | 100         | 93,8         | 2,57     | 14,8        | 2,38     |                           |
| Grillitud mesine Mahetalu porgand küülaugu ja rosmariiniga # | 30             | 100         | 198          | 0,35     | 47          | 0,94     | mesi                      |
| Lehtkapsa-kikerhernesalat                                    | 30             | 100         | 61,7         | 4        | 3,36        | 1,81     |                           |
| Mahetalu riivitud peet; hapukurk; tomat #                    | 30             | 100         |              |          |             |          |                           |
| Mahe jogurtikaste #                                          | 10             | 100         | 40,3         | 0,501    | 5,1         | 3,79     | 2                         |
| Kooliresto rukkileib                                         | 30             | 100         | 367          | 20,5     | 29,7        | 3,3      | 1                         |
| Pria piim                                                    | 100            | 100         | 57,8         | 2,6      | 5,3         | 3,3      | 2                         |
| Maitsevõi                                                    | 5              | 100         | 725          | 79       | 1,1         | 1        | 2                         |
| Kurk                                                         | 10             | 100         | 9,8          | 0        | 1,4         | 0,7      |                           |

|                                        |                       |                    |                     |                 |                    |                 |                                  |
|----------------------------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-----------------|--------------------|-----------------|----------------------------------|
| Halika talu õun                        | 80                    | 100                | 57                  | 1,3             | 8,3                | 1,1             |                                  |
| Massaman karri baklazaani ja brokoliga | 150                   | 100                | 113                 | 5,25            | 10,3               | 4,57            | Kookospiim                       |
| <b>Reede 18.09.2025</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> |
| Chilli con Carne maheveisest #         | 150                   | 100                | 237                 | 16,5            | 5,32               | 16,5            | 2                                |
| Aurutatud riis                         | 150                   | 100                | 93,8                | 2,57            | 14,8               | 2,38            |                                  |
| Kuskus köögiviljadega                  | 75                    | 100                | 128                 | 0,69            | 25,9               | 3,94            | 1                                |
| Köögiviljavokk                         | 70                    | 100                | 40,1                | 1,28            | 4,25               | 1,73            |                                  |
| Marineeritud punane sibul              | 2                     | 100                | 80,9                | 0,1             | 20                 | 0               | suhkur                           |
| 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                                |
| Kooliresto rukkileib                   | 40                    | 100                | 367                 | 20,5            | 29,7               | 3,3             | 1                                |
| Maitsevõi                              | 5                     | 100                | 725                 | 79              | 1,1                | 1               | 2                                |
| Pria piim                              | 100                   | 100                | 57,8                | 2,6             | 5,3                | 3,3             | 2                                |
| Mahetalu porgand                       | 30                    | 100                | 24,32               | 0,2             | 4,2                | 0,5             |                                  |
| Halika Talu õun                        | 80                    | 100                | 57                  | 1,3             | 8,3                | 1,1             |                                  |
| Seitani strooganov                     | 200                   | 100                | 244                 | 18              | 2,6                | 17              | Taimne koor                      |

#### PIKAPÄEVASÕÖK

|                             |                       |                    |               |                 |                    |                 |                    |
|-----------------------------|-----------------------|--------------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| <b>Esmaspäev 25.09.2025</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> |
| Kõrvitsakreemsupp           | 300                   | 100                | 32,4          | 7,58            | 25,4               | 19,8            | 1; 3               |
| Krutoonid                   | 5                     | 100                | 323           | 1,8             | 71,9               | 12,3            | 1                  |
| Kohupiimavorm               | 75                    | 100                | 128           | 3,64            | 12,7               | 11              | 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             |
| <b>Teisipäev 26.09.2025</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> |
| Kartuli-singivorm juustuga  | 200                   | 100                | 174           | 8,76            | 13                 | 10,4            | 2                  |
| Riivitud porgand ananassiga | 50                    | 100                | 46,2          | 0,24            | 9,22               | 0,63            |                    |
| Leivavalik                  | 40                    | 100                | 316           | 9,3             | 45                 | 9               | 1;2;11             |
| <b>Kolmapäev 27.09.2025</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> |
| Kanaguljas                  | 150                   | 100                | 121           | 3,81            | 5,34               | 16              | 2                  |

|                             |                       |                    |               |                 |                    |                 |                    |
|-----------------------------|-----------------------|--------------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| Riis                        | 120                   | 100                | 130           | 0,238           | 27,4               | 2,82            |                    |
| Arbuus                      | 70                    | 100                | 33,5          | 0,3             | 7,24               | 0,5             |                    |
| Leivavalik                  | 40                    | 100                | 316           | 9,3             | 45                 | 9               | 1;2;11             |
| <b>Neljapäev 28.09.2025</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> |
| Karjase pirukas             | 200                   | 100                | 151           | 5,78            | 9,15               | 6,45            | Rapsiõli;2         |
| Hapukoor 30%                | 20                    | 100                | 291           | 30              | 2,7                | 2,6             | 2                  |
| Riivitud peet               | 40                    | 100                | 40,8          | 0,2             | 6,9                | 1,6             |                    |
| Leivavalik                  | 40                    | 100                | 316           | 9,3             | 45                 | 9               | 1;2;11             |
| <b>Reede 29.09.2025</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> |
| Kana-klimbisupp             | 300                   | 100                | 66,3          | 1,52            | 7,4                | 5,49            | 2                  |
| Maitseroheline              | 2                     | 100                | 32,6          | 0,9             | 1                  | 3,7             |                    |
| Pannkook                    | 40                    | 100                | 201           | 7,76            | 24,9               | 7,37            | 1;2;3              |
| Maasikatoormoos             | 30                    | 100                | 34,2          | 0,6             | 6,3                | 0               | lisatud suhkur     |
| 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 | leesamiseemned |

Menüüs märgistatud osaliselt või täielikult mahe toote kasutus: #