

KOOLILÕUNA							
Esmaspäev 19.01.2026	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Koorene hakklihakaste	100	100	191	15,6	3,45	9,14	2
Keedukartul	120	100	74	0,1	15,8	1,94	
Hapukapsas	70	100	97,7	7,7	5,16	0,9	
Kuskuss köögiviljadega (porgand;suvikõrvits)	90	100	102	4,43	12,6	2,09	1
Riivitud peet;mais	30						
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Leivavalik	30	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	60	100	48,1	0	10,9	0	
Läätsedega täidetud baklazaan (sibul;küüslauk;seened;LV riivjuust)	180	100	117,7	2,63	2,52	20,3	tükiline tomatikaste
Teisipäev 20.01.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Guljass kalkunilihast	75	100	185	7,98	2,93	25,3	2
Friikartul	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	
Tatar	120	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Grillitud kõrvits	40	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Fenkolisalat ottolenghi moodi (granaatõun;fekol;feta;sidrunimahl)	30	100	34,5	0,47	2,63	3,26	oliiviõli
Riivitud kapsas;roheline uba	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	20	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
Hooajaline puuvili	40	100	48,1	0	10,9	0	
Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	2,29	Taimnekoor
Läätse-porgandisõrnikud (kohupiim;köömned)	90	100	134	5,42	15,8	3,82	tärklis;3
Kolmapäev 21.01.2026 ISEÕPPEPÄEV	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Neljapäev 22.01.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Paella forelli ja mereandidega	200	100	110	4,52	6,8	10,2	1;4
veisemaksa kaste	110	100	162	10,1	6,59	10,9	2
Kartulipuder	100	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2
Riivitud porgand; ananass	30						
Üleöö hapukurk	30						
Tartarkaste (maitsestatamata jogurt;majonees;hapukurk;muna)	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2;3
Leivavalik	30	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2

Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	60	100	48,1	0	10,9	0	
Koorekaste	50	100	328	33,5	4	2,7	taimnekoor
Kartuli-kohupiima pannkoogid läätsedega	90	100	139	5,25	14,6	7,83	2
Reede 23.01.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Hartsosupp veisehakklihaga	200	100	119	5,04	9,05	7,72	
Hapukoor	5	100	222	21,5	3,8	3,3	2
Tatar	120	100	130	0,24	27,4	2,82	
Banaanileib	40	100	222	4,81	36,9	6,21	
Klassikaline coleslaw Mahetalu köögiviljast (kapsas;porgand) #	30	100	161	14,3	5,95	1,11	3; 1
Riivitud kaalikas;kollane uba	30						
Jogurtkaste 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	367	20,5	29,7	3,3	1
Peedihummus	10	100	283	20,1	17,5	6,8	
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	60	100	48,1	0	10,9	0	
Röstitud kikerhernes	10	100	324	5,5	38,5	19,7	
Apelsini porgandi kreemsupp ingveriga	200	100	47,3	1,43	6,63	1,43	

PIKAPÄEVASÖÖK

Esmaspäev 19.01.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Koorene kanapasta	100	12	2,5	21	2
Riivitud mahetalu peet #	100	0,2	6,9	1,6	
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Teisipäev 20.01.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Lihaseljanka	100	3m81	5,17	5,24	lihaviiner
Hapukoor	100	30	2,7	2,6	2
Pannkook moosiga	100	10,2	24,1	7,9	1;2
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 21.01.2026 ISEÕPPEPÄEV	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Neljapäev 22.01.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Juustuga paneeritud kanafilee	100	10,7	15,2	21,6	
Riis	100	0,238	27,4	2,82	
Soe koorekaste	100	11,9	6,93	1,29	2
Koorene kurgisalat tilliga	100	1,98	1,88	3,06	2
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Reede 23.01.2026	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Frikadellisupp	100	1,2	9,1	12,4	
Hapukoor	100	30	2,7	2,6	2
Pulgajäätis	100	7,76	24,9	7,37	1;2;3
Leivavalik	100	20,5	29,7	11,7	1;2;11

Menüüs märgitud allergeenid

1

gluteen

2	laktoos
3	muna
4	Kala
10	Sinep
11	esamiseemned