

KOOLILÕUNA							
Esmaspäev 02.02.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Bolognese kaste seguhakklihast	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	küüslauk, rapsiõli
Nuikapsas; riivitud peet	40	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	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
Hooajaline puuvili	60	100	57	1,3	8,3	1,1	
Soe sidruni - koorekaste	50	100	328	33,5	4	2,7	Taimne koor
Kinoa-kartulikutletid	90	100	98,5	1,3	16,1	4,7	3
Teisipäev 03.02.2026	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Šašlõkk kanalihast apelsini ja tsilliga	90	100	104	2	1,8	18	naturaalne
Riis	100	100	130	0,238	27,4	2,82	
Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	2,29	Taimnekoor
Kuskuss kõõgiljadega (porgand;paprika, suvikõrvits)	90	100	119	6,44	12,3	2,21	1
Aedoad parmesaniga	30	100	42,9	0,65	3,46	4,64	kõvajuust
Fermenteeritud Mahetalu kapsa-ja porgandisalat (sh kurk;sibul) #	50	100	52	1,8	6,8	1	äädikas
Riivitud Mahetalu porgand;mais	30	100					
Sinepi meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Hummus praesibula ja köömnetega	5	100	146	11,8	6,3	3,9	tahiini; oliiviõli
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	40	100	48,1	0	10,9	0	
Läätsepikkpoiss päikesekuivatatud tomatitega (sibul;porgand;basiilik;kurkum)	120	100	113	5,25	10,3	4,57	Linaseemnejahu
Kolmapäev 04.02.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ahjusealiha	200	100	206	15,2	4,94	12	2
Keedukartul	150	100	74	0,1	15,8	1,94	2
Hautatud hapukapsas	90	100	96,7	7,7	5,16	0,9	
Riis	100	100	130	0,238	27,4	2,82	
Vahtrasiirupis röstitud pastinaak	30	100	66,4	2,39	7,95	1,13	mesi
Naeri-peedisalat (sh õun;porgand;petersell;küüslauk;päevalilleseemned)	50	100	40,3	1,32	4,2	1,92	oliiviõli;mesi
Riivitud peet;pohlad	30	100					
Sinepi-meekaste	20	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
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
Mustaoaga täidetud suvikõrvits (sibul;küüslauk)	90	100	52,6	2,49	3,2	3,67	
Neljapäev 05.02.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Veiseraguu (kapsas;porgand;sibul)	75	100	185	7,98	2,93	25,3	
Kartulipuder	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2
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	30	100					
Sinepi meekaste	10	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
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 kohupiimaga	90	100	134	5,42	15,8	3,82	tärklis;3
Reede 06.02.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Selge lõhesupp (kartul;sibul;porgand)	250	100	64,9	3,54	3,88	4,01	4
Maitseroheline	5	100					
Kuskuss köögiviljadega (paprika, suvikõrvits)	120	100	80,6	0,5	15,1	2,98	1
Leivavaht vahukoorega (sh suhkur)	75	100	92,9	1,65	18,1	0,03	
Tatrasalat ahjuköögiviljadega (paprika;suvikõrvits;sibul)	30	100	161	14,3	5,95	1,11	
Sinepi meekaste	10	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mitmeviljakukkel	40	100	315	10,2	45,7	8,7	1;2;11
Röstikõrvitsahummus	5	100	283	20,1	17,5	6,8	küüslauk;kikerhernes;sidrunimahl
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	40	100	48,1	0	10,9	0	
Porgandi-ingverisupp röstitud seemnetega (küüslauk;värsk ingver)	200	100	272	6	40	21	Kookospiim
PIKAPÄEVASÖÖK							
Esmaspäev 02.02.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Burger kodusehakklihaga	120	100	205	12	2,5	21	
Coleslowsalat	40	100	130	0,238	27,4	2,82	
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Teisipäev 03.02.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Frikadellisupp #	200	100	77,4	3,76	7,72	2,79	
Hapukoor	20	100	291	30	2,7	2,6	2

Pannkook moosiga	70	100	211	12	21,8	3,9	1;2,3
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 04.02.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Mulgipuder peekoniga #	150	100	4,07	16,8	5,07		2
Kurgi-tartarkaste	50	100	274	4,81	1,61		1
Leivavalik	40	100	9,3	45	9	9	1;2
Marineeritud kõrvits	30	100	62,6	0,1	14,7	0,41	
Neljapäev 05.02.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Juustuga paneeritud kanafilee	90	100	242	10,7	15,2	21,6	
Riis	120	100	130	0,238	27,4	2,82	
Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	1,29	2
Riivitud porgand #	30	100	46,2	0,2	9,2	0,6	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Reede 06.02.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kõrvitsakreemsupp	200	100	55	2,75	5,25	1,92	Kookospiim
Rõstitud peekon	5	100	691	64,8	0	27	
"Vaesed rüütli" valge sai paneeritud muna ja piimaga (maasikatoormoos)	40	100	323	2,47	57,2	14,3	1;2;3

Menüüs märgitud allergeenid

- 1 gluteen
- 2 laktoos
- 3 muna
- 4 Kala
- 10 Sinep
- 11 Seesamiseemned