

KOOLILÕUNA							
Esmaspäev 16.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Kurzeme strooganov kalkunilihast	150	100	206	15,2	4,94	12	2
Aurutatud riis	120	100	130	0,238	27,4	2,82	
Bulgur köögiviljadega (porgand;sibul;suvikõrvits)	90						
Ahjupeet köömnetega	55	100	33,5	0,3	5,45	2,56	
Suvikõrvitsa ja porgandi salat maitseõliga	65	100	29,5	2,06	1,43	0,97	
Tükeldatud kaalikas;mais	30						
Jogurtikaste maitserohelisega	10	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mustleib	40	100	213	2,31	39	6,06	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	43,1	0,5	7,6	6,42	
Kõrvitsakarri kikerhernestega	150	100	221	15,3	15,3	3,5	Kookoskreemiga
Teisipäev 17.03.2026	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Indiapärane võikana (paprika;purustatud tomat,ingver;kaneel;kardemon)	150	100	158	8,85	3,01	15,8	Kookospiim
Riis	90	100	130	0,238	27,4	2,82	
Ahjuodratang tomati ja paprikaga	70	100	119	6,44	12,3	2,21	1
Ahjubrokoli	30	100	42,9	0,65	3,46	4,64	
Kapsa - ja porgandisalat majoneesiga	50	100	52	1,8	6,8	1	2
Tomat;roheline hernes; riivitud peet	30	100					
Jogurt maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	5	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	
Melanzane ehk baklazaanivorm läätsedega (mozzarella;sibul;küüslauk,matipast)	120	100	113	5,25	10,3	4,57	Kookospiim
Kolmapäev 18.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Guljašš eestimaisest sealihast	200	100	206	15,2	4,94	12	2
Keedukartul	150	100	74	0,1	15,8	1,94	2
Pärloder köögiviljadega (porgand;paprika)	90	100	84,6	2,58	12,8	1,73	1;seened
Porgandi-porru majonnesisalat	50	100	40,3	1,32	4,2	1,92	2
Kurk;Kaalikas tükeldatud;rebitud kapsas	30	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	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	
Itaaliapärase kikerhernepada (sibul;küüslauk;päikesekuivatatud tomat)	150	100	86,2	0,126	13,6	3,61	Kookoskreem
Neljapäev 19.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus

Mahe veisemaks karamelliseeritud sibulaga	75	100	185	7,98	2,93	25,3	mesi
Forell tartarkastmega	90	100	219	13,1	7,38	17,6	1;3
Kartulipudru	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2
Kuskuss köögiviljadesga (porgand;paprika;suvikõrvits)	90	100	102	4,43	12,6	2,09	1
Grillitud kõrvits	40	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Hiinakapsas maisi ja jogurtiga	30	100	30,1	0,13	4,8	1,13	siidriäädikas;rosmariin,tüümian
riivitud peet; rukkola							
Jogurtikaste maitserohelisega	10	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
Soe koorekaste	40	100	145	11,9	6,93	1,29	2
Hooajaline puuvili	40	100	48,1	0	10,9	0	
Kapsakotletid	60	100	134	5,42	15,8	3,82	tärklis
Reede 20.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Boršisupp lihaga (veis;siga)	200	100	55,3	1,51	5,92	3,97	
Hapukoor	10	100	37,3	1,1	1,1	3,7	2
Tatar	90	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Kreekajogurt lisatud suhkur	75	100	131	10	3,45	4,7	2;suhkur
Õuna-pohlavaht (kaneel;suhkur)	50	100	57,1	0,15	13,40	0,1	suhkur;kaneel
Klassikaline coleslaw kaalikas ja porgand	40	100	161	14,3	5,95	1,11	3; 1
Kodujuustusalat redise, tilli, rohelse sibula ja hapukoorega	30	100	64,4	3,08	2,46	6,3	2
rebitud lillkapsas; spinat	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mitmeviljakukkel	40	100					1;2;11
Röstikõrvitsahummus	5	100	283	20,1	17,5	6,8	küüslauk;kikerhernes;sidrunimahla
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	40	100	48,1	0	10,9	0	
Boršisupp lihata (peet;porgand;kartul,tomatipasta)	200	100	272	6	40	21	
PIKAPÄEVASÖÖK							
Esmaspäev 16.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Vesiseestroganov	120	100	205	12	2,5	21	
Riis	120	100	130	0,238	27,4	2,82	
Riivitud peet	30						
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Teisipäev 17.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Frikadellisupp	250	100	77,4	3,76	7,72	2,79	
Hapukoor 30%	20	100	291	30	2,7	2,6	2
Jäätisekokteil aplesinimahlaga	70	100	211	12	21,8	3,9	2
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 18.03.2026	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		1;2
Marineeritud kõrvits	30	100					
Neljapäev 19.03.2026	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					
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Reede 20.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Koorene kalkunipada	120	100	97,9	1,2	9,1	12,4	2
Ahjukartul	120	100	130	4,13	20,1	2,46	
Kurgisalat tilliga	50	100					
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 Seesamiseemned

Menüüs märgistatud osaliselt või täielikult mahe toote kasutus

#

