

<b>KOOLILÕUNA</b>							
<b>Esmaspäev 04.05.2026</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>
Tšahohbili kanahautis tomatikastmega (sibul;porgand;koriander)	120	100	119	6,7	2,04	12,2	paprika
Aurutatud riis	100	100	93,8	2,57	14,8	2,38	
Pikalt hautatud bulgur köögiviljaga (sibul;porgand;paprika)	90	100	145	3,36	16,5	11,3	1
Ahjukaalikas maherapsiõliga#	30	100	36,7	0,1	6,41	1,13	Rapsiõli
Riivitud peet majoneesiga	30	100	33,9	1,59	3,31	2,4	
tükeldatud porgand; mais	30	100					
Vormileib	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Röstkörvitsahummus	10	100	161	8,83	10,7	5,48	
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	328	33,5	4	2,7	Taimne koor
Läätsekotletid (läätsed,toortatratang.sibul, küüslauk,oad,pune)	110	100	259	8,9	6,9	36	majoraan
<b>Teisipäev 05.05.2026</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>
Ahjusealiha	90	100	206	15,2	4,94	12	
Keedukartul	120	100	74	0,1	15,8	1,94	
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	oliviõli;mesi
Kurk;marineeritud kõrvits	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Vormileib	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 taimetoitlastele	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	
<b>Kolmapäev 06.05.2026</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>
Šašlökk kanalihast apelsini ja tsilliga	90	100	104	2	1,8	18	naturaalne
Kartulipuder	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2
Riis	90	100	130	0,238	27,4	2,82	
Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	2,29	Taimnekoor
Kuskuss köögiviljadega (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
Kapsa-ja porgandisalat majoneesiga	50	100	52	1,8	6,8	1	
Üteöö soolatud kurk	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Vormileib	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Hummus praesibula ja köömnetega	5	100	146	11,8	6,3	3,9	tahiini; oliviõli
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;basilik;kurkum)	120	100	113	5,25	10,3	4,57	Linaseemnejahu
<b>Neljapäev 07.05.2026</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>
Kalaseljanka (kartul;sibul;porgand)	250	100	64,9	3,54	3,88	4,01	4
Hapukoor							Laktoosivaba
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	
Hiinakapsa-maisi-kurgisalat maitseõliga	30	100					
Sinepi meekaste	10	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Jogurtikaste #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mitmeviljakukkel	40	100	315	10,2	45,7	8,7	1;2;11
Röstkõrvitsahummus	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
Marjamaatalu marjad	40	100	48,1	0	10,9	0	
Porgandi-ingverisupp röstitud seemnetega (küüslauk;värske ingver)	200	100	272	6	40	21	Kookospiim
<b>Reede 08.05.2026</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>
Veiseraguu (kapsas;porgand;sibul)	100	100	185	7,98	2,93	25,3	
Kartulipuder	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2
Tatar	90	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Grillitud kõrvits	40	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Kaalika-porgandisalat majoneesiga	30	100	34,5	0,47	2,63	3,26	oliiviõli
Rebitud kapsas; mais;	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
Vormileib	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 taimetoitlastele	50	100	145	11,9	6,93	2,29	Taimnekoor
Läätse-porgandisõrnikud kohupiimaga	90	100	134	5,42	15,8	3,82	tärklis;3
<b>PIKAPÄEVASÖÖK</b>							
<b>Esmaspäev 04.05.2026</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>
Burger koduse hakklihaga	90	100	205	12	2,5	21	
Colestowsalat	40	100	130	0,238	27,4	2,82	
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11
<b>Teisipäev 05.05.2026</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>
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

<b>Kolmapäev 06.05.2026</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>
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
Banaan	30	100	62,6	0,1	14,7	0,41	
<b>Neljapäev 07.05.2026</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>
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
<b>Reede 08.05.2026</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	180	100	55	2,75	5,25	1,92	Kookospiim
Röstitud peekon	10	100	691	64,8	0	27	
"Vaesed rüütlid" 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