

KOOLILÕUNA							
Esmaspäev 28.09	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ahjupraad sealihast	100	100	206	15,2	4,94	12	
Kauboikartul	120	100	74	0,1	15,8	1,94	
Soe koorekaste	30	100	80,6	0,5	15,1	2,98	2
Hapukapsas (lisatud apelsinimahla)	90	100	96,7	7,7	5,16	0,9	lisatud suhkruta
Odratangu ahjupada köögiviljaga (paprika;porgand;suvikõrvits;uba)	90	100	179	9,45	18,6	2,97	1
Kahe kapsasalat (kapsas, punanekapsas, porgand, sidunimahl)	30	100	67,3	3,21	7,43	0,64	Oliiviõli
Peet;rukkola;mais	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	10	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1;2;11
Kõrvitsahummus (kikerhernes;kõrvits;vürtsköömen;oliiviõli,sool)	10	100	163	10,3	11,7	4	
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	40	100	9,8	0	1,4	0,7	
Täideteud suvikõrvits läätsedega (sibul;küüslauk, läätsed;porgand;tomatipasta)	120	100	117,7	2,63	2,52	20,3	
Teisipäev 29.09	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Kana Teryiaki kastmes (porgand;pastinaak)	100	100	158	8,85	3,01	15,8	soja
Haugikotletid (merehaug püütud Pärnus) tom kha kastmes	80	100	112	0,87	1,2	27,4	LV koor
Praetud riis köögiviljade ja munaga (porgand;mais;hernes;paprika)	20	100	130	0,238	27,4	2,82	3
Tatar	100	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Küüslaugune roheline uba	30	100	121	2,59	15,8	7,01	
Kurk;suvikõrvits;porgand	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,5	5,1	3,79	2
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	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	60	100	48,1	0	10,9	0	
Lillkapsapada, brokkoli roheline herne ja kikerhernestega Teriyaki kastmes (seesamiseemned)	200	100	132,8	2	17,6	8,4	soja
Kolmapäev 30.09	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ratatouille kalkunilihaga (suvikõrvitsa, baklazaani, sibula, küüslaugu, paprika, tomat)	75	100	185	7,98	2,93	25,3	
Kartulipuder	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2
Aurutatud riis	90	100	130	0,238	27,4	2,82	
Kapsa-redisesalat majoneesiga	30	100	30,1	0,13	4,8	1,13	LV; GV majonees
Peet;mais;kaalikas	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	10	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1;2;11
Baklazaani-sidrunihummus (kikerhernes;küüslauk;oliiviõli;sool;pipar;vürtsköömen)	10	5	100	146	11,8	6,3	3,9
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	60	100	48,1	0	10,9	0	
Ratatouille kinoa ja läätsedega (suvikõrvits, baklazaan, sibul, küüslauk, paprika, tomat)	120	100	139	5,25	14,6	7,83	tomat
Neljapäev 01.10	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Kana-köögiviljasupp (porgand;sibul;kartul;lillkapsas;herned)	200	100	72,7	2,48	7,78	4,39	
Maitseroheline	2	100	37,3	1,1	1,1	3,7	
Kuskuss köögiviljadega (sibul;porgand;suvikõrvits)	90	100	130	0,24	27,4	2,82	1
Kreekajogurt	75	100	80	4	4	7	LV
Käsitöömüсли kuivatatud puuviljadega	30	100	435	18,8	53,5	9,51	1
Hapukoor	10	100	291	30	2,7	2,6	
Klassikaline coleslaw (kaalikas;porgand;majonees)	30	100	161	14,3	5,95	1,11	LV; GV majonees
Spinat;punane kapsas;rõstitud kikerhersed	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	10	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Rustikaalne rukkikukkel	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Peedihummus	10	100	283	20,1	17,5	6,8	

Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	60	100	48,1	0	10,9	0	
Köögilviljakreemsupp; kõrvitsaseemned; krutoonid	200	100	47,3	1,43	6,63	1,43	
Reede 02.10	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Kapsa-hakkliha hautis	150	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Ahjupartul	120	100	145	11,9	6,93	1,29	
Tatar	90	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Ahjukinoa paprika ja karamelliseeritud sibulaga	50	100	62,1	1,85	7,29	2,5	
Kapsa-porgandisalat majoneesiga	30	100	96,7	7,7	5,16	0,9	LV; GV majonees
Peet;mais;kurk	30	100					
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	10	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	60	100	48,1	0	10,9	0	
lääts-köögilja pikkpoiss	75	100	78	1,2	8,1	3,4	1
PIKAPÄEVASÖÖK							
Esmaspäev 28.09	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid		
Aasiapärane panniroog kana ja köögiviljadega (riis;porgand;ingver;paprika;suvikõrvits)	100	12	2,5	21			
Hapukoore ürdi kaste	100	2,3	7,26	0,817	2		
Kurgi-tomatisalat oliiviõli ja tilliga	100	0,238	27,4	2,82			
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11		
Teisipäev 29.09	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid		
Boršisupp	100	0,134	5,07	0,84			
Hapukoor	100	291	2,7	2,6			
Pannkook toormoosiga	100	12	21,8	3,9	2		

Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 30.10	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kanastrooganov (soolakurk, terasinep)	100	80,6	0,5	15,1	2,98
Riis	100	0,238	27,4	2,82	
Marineeritud kõrvits	100	37,3	1,1	3,7	
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Neljapäev 01.10	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Hernesupp suitsulihaga	100	10,7	15,2	21,6	1
Banaanileib	100	4,81	36,9	6,21	
Leivavalik	100	9,3	45	9	1;2;11
Reede 02.10	Etteantud g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Maheveise koorekaste	100	1,2	9,1	12,4	2
Makaron	100	0,2	6,9	1,6	1
Leivavalik	100	20,5	29,7	11,7	1;2;11
Tomati hapukooresalat	100	40,3	5,1	3,8	

Menüüs märgitud allergeenid

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

#