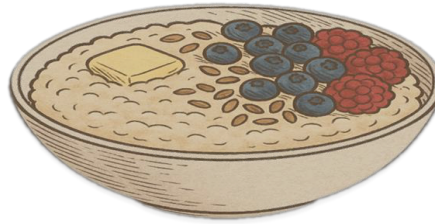


Hommikueine menüü

06. nädal

02.02–06.02.2026

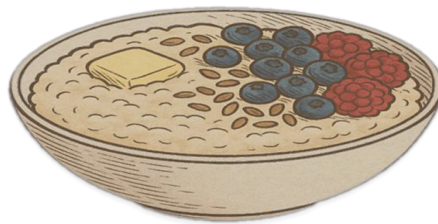


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Hirsihelbepuder (L)	Hirsihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljapuder (G, L)	Neljaviiljahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Soe marjajook	Vesi, vaarikad, mustad sõstrad, jõhvikad, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Krõbe marjamüsli (G)	Kaerahelbed, kookoshelbed, mandlid, rosinad, sarapuupähklid, vanillisuhkur, aprikoos, päevalilleseemned, mesi, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatamata jogurt , maasikad, suhkur	200,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähtsised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

07. nädal

09.02–13.02.2026

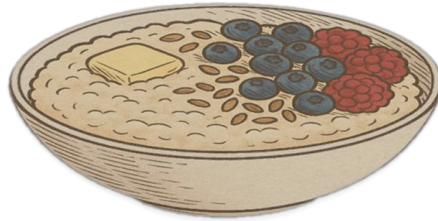


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (L)	Maisimanna, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Täistera kaerahelbepuder (G, L)	Täisterakaerahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Ahjuomlett ürtidega (G, L, M)	Kanamuna , piim , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	100,00
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00
Piim (L)		100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed , piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatootesid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

08. nädal

16.02–20.02.2026

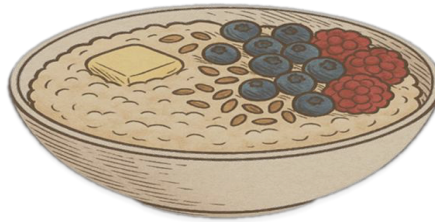


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljahelbepuder (G, L)	Neljaviiljahelbed , piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed , piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Krõbe marjamüsli	Kaerahelbed, kookoshelbed, mandlid, rosinad, sarapuupähklid, vanillisuhkur, aprikoos, päevalilleseemned, mesi, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatata jogurt , maasikad, suhkur	200,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed , piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kakao (L)	Piim , kakaopulber, suhkur, vesi	100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähtsised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontooded	VS-vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

10. nädal

02.03–06.03.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (L)	Maisimanna, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kolmeviljapuder seemnete ja kliidega (G, L)	Kaera- , neljavilja- , odrahelbed , piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, juust , sink, hummus	20,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed , piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontooide	VS – vähendatud suhkruga	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Küüslaugune kana kintsufilee koorekastmes (G, L)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , toidukoor , hapukoore , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	140,00	225,00	6,12	12,50	22,30
Taimetoit	Lillikapsa-kikerhernepada kuskussiga (G)	Kikerherned, lillikapsas, kuskuss , mugulsibul, ingver, spinat, purustatud tomat, sidrunimah, toiduõli, söögisool, must pipar	20,00	22,50	3,69	0,74	0,62
	Taisterapasta/pasta (G)	Taisterapasta/ pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Röstitud suvikõrvits	Suvikõrvits	60,00	27,50	1,92	0,84	0,84
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika, toiduõli	60,00	30,60	3,97	0,84	0,94
	Peet, porgand, hapukurk		60,00	18,00	2,98	0,10	0,58
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
PRIA	Õun, porgand		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			759,18	93,42	27,12	38,64
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp	Kartul, porgand, kala, porru, tomat, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, must pipar, söögisool, Petersell, till, vesi	250,00	134,00	9,87	5,03	13,00
Taimetoit	Köögiviljasupp oaga	Kartul, porgand, uba, suvikõrvits, tomat, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, must pipar, söögisool, Petersell, till, vesi	50,00	17,80	3,04	0,54	0,46
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga (L)	Maisimann, piim, vahukoore , vesi, suhkur, mustsõstar, kartulitükkid	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Kapsas, pinn		100,00	35,10	9,69	0,05	0,75
	Kokku:			599,30	106,88	10,77	22,42
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seapraad (PT)	Sealiha, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	182,00	0,00	14,50	12,80
Taimetoit	Peedikotlet (G, PT)	Peet, muna, toiduõli, manna, riivsa, söögisool, must pipar	50,00	81,30	12,20	3,03	2,16
	Koorekaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoore , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartul, aurutatud		70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Hapukapsas	Hapukapsas, toiduõli, suhkur, vesi	60,00	58,00	4,12	4,62	0,54
	Valge redise- kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane mugulsibul, toiduõli	60,00	16,62	1,70	0,67	0,51
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes		60,00	25,86	3,10	0,25	1,74
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun, tomat		100,00	34,90	9,19	0,15	0,30
	Kokku:			806,09	93,51	36,00	29,77
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , vesi, hapukoore , söögisool, must pipar, värske Petersell	140,00	162,40	7,97	10,50	8,82
Taimetoit	Koorene seenekaste (G, L)	Šampinjoniid, nisujahu , piim , toidukoore , toiduõli, Petersell, söögisool, must pipar	20,00	19,50	1,55	1,16	0,72
	Kauboikartul	Kartul, toiduõli, söögisool	70,00	91,65	15,31	2,89	1,73
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Aurutatud köögivil	Brokoli, lillikapsas, porgand	60,00	25,30	5,37	0,24	1,66
	Lambasalat tomatiga	Lambasalat, tomat, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	33,20	2,40	2,57	0,54
	Lambane kapsas, hapukurk, avokaado, mais		60,00	54,98	4,55	4,11	0,90
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Paprika, pinn		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50
	Kokku:			713,03	92,42	30,65	24,63
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta kalkuni- ja köögiviljadega (G)	Pasta (durumisujahu) , vesi), kalkuniha, porgand, mugulsibul, suvikõrvits, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar, basilik, pune, vesi	250,00	384,00	70,00	6,27	15,10
Taimetoit	Rohelise herne- suvikõrvitsa pasta (G)	Pasta (durumisujahu) , vesi), roheline hernes, porgand, mugulsibul, suvikõrvits, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar, basilik, pune, vesi	50,00	75,40	14,50	1,14	2,51
	Jogurti-küüslaugukaste (L)	Nisujahu , toiduõli, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	0,73
	Hilina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hilina kapsa salat tomati ja spinatiga	60,00	37,44	0,95	0,09	0,27
	Porgand, paprika, brokoli	Maitsestatama jogurt , küüslauk, sidrunimah, suhkur, söögisool	60,00	19,79	4,12	0,20	1,18
	Kodujuust (L)	Hilina kapsas, tomat, spinat	50,00	51,33	1,25	2,20	0,65
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Melon, kaalikas		100,00	31,10	7,66	0,10	0,85
	Kokku:			848,11	129,62	20,98	35,86
				745,14	103,17	25,10	30,26
					55,38	30,32	16,25



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toiduüli, toidukoor , vesi, maisitärklis, karripulber (<i>koriander, kurkum, põid-lambalaads, Cayenne 'i pipar, apteegitili, võrtskõõmen, must pipar</i>), söögisool, must pipar, Petersell	140,00	152,00	3,70	10,20	11,10	
	Kikerherne-karrikaste (L)	Kikerhersed, mugulsibul, toiduüli, toidukoor , vesi, maisitärklis, karripulber (<i>koriander, kurkum, põid-lambalaads, Cayenne 'i pipar, apteegitili, võrtskõõmen, must pipar</i>), söögisool, must pipar, Petersell	20,00	23,60	1,36	1,54	0,67	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduüli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumis)jahu, vesi, vesi, söögisool, toiduüli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19	
	Ahjusuvikõrvits	Suvikõrvits, toiduüli	60,00	28,60	2,14	1,93	0,89	
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduüli	60,00	28,68	3,85	1,01	0,29	
	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat		60,00	24,48	2,96	0,22	1,67	
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71	
	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60	
	Kokku:			700,77	91,16	25,55	27,03	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseiha, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, puljong, nisujahu , loorber, söögisool, must pipar, Petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90	
	Hartšoo punaste ubadega (G)	Punased oad, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, puljong, nisujahu , loorber, söögisool, must pipar, Petersell	50,00	46,70	6,23	1,61	1,40	
	Hapukoort (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
	Risivaht apelsinikisselliga (L)	Riis, piim, suhkur, vahukoort , apelsin, kartulitärklis, sidrunimahli, vesi	160,00	291,00	46,95	10,25	3,60	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	PRIA Pirm, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45	
	Kokku:			745,50	118,26	21,91	22,23	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Ühepajatoit sealiha	Valge peakapsas, sealiha, porgand, kaalikas, mugulsibul, toiduüli, vesi, söögisool, must pipar, till	140,00	115,00	9,94	5,16	8,82	
	Ühepajatoit roheliste hernestega	Valge peakapsas, porgand, kaalikas, rohelised herned, mugulsibul, toiduüli, vesi, söögisool, must pipar, till	20,00	13,10	1,10	0,65	0,39	
	Kauboikartul	Kartul, toiduüli, söögisool	70,00	91,65	15,31	2,89	1,73	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00	
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	60,00	25,08	4,20	0,12	1,03	
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)		60,00	33,9	5,23	0,17	2,23	
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Nuikapsas, õun		100,00	36,10	9,74	0,10	0,25	
		Kokku:			654,76	92,10	20,37	30,87
	Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjulohe (PT)	Lõhe, söögisool, must pipar	50,00	122,00	0,72	6,76	14,60	
	Köögilvjakotlet (G, M, PT)	Kaalikas, kartul, porgand, herned, küüslauk, mugulsibul, muna, nisu jahu, toiduüli, söögisool, must pipar	50,00	65,70	6,92	3,51	2,29	
	Kodujuustu-jogurikaste tilliga (L)	Kodujuust, maitsestatama jogurt , till, söögisool	50,00	39,80	1,84	1,79	4,17	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,75	10,85	0,07	1,33	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89	
	Rõstitud aedviljad	Juurseller, kaalikas, porgand, toiduüli, söögisool, must pipar	60,00	32,10	4,93	1,58	0,57	
	Hiina kapsa salat rohelise hernega	Hiina kapsas, herned, toiduüli, söögisool	60,00	41,40	2,68	3,07	1,20	
	Nuikapsas, porgand, kikerhersed, ananass		60,00	27,45	5,95	0,34	0,98	
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Varsseller, pirm		100,00	26,43	7,77	0,05	0,39	
		Kokku:			707,11	89,83	26,26	35,19
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduüli, söögisool	140,00	93,90	5,75	5,35	4,70	
	Bolognese kaste hakksojaga	Hakksoja (sojajahu) , mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduüli, sool	20,00	18,40	1,34	0,52	1,72	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduüli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75	
	Bulgur (G)	Bulgur, vesi	70,00	81,80	17,40	0,53	2,71	
	Brokoli, aurutatud		60,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
	Värskekapsa-kurgisalat hernevõrsetega	Kapsas, kurg, hernevõrsed, toiduüli, till	60,00	28,82	2,30	0,43	3,10	
	Porgand, kikerhersed küüslaugu ja Peterselliga, kaalikas	Porgand, kikerhersed küüslaugu ja Peterselliga (<i>kikerhernes, küüslauk, toiduüli, söögisool, Petersell</i>), kaalikas	60,00	47,16	5,38	1,21	1,96	
	Šokolaadi-peedi brownie (G, L, M)	Peet, kanamuna , suhkur, toiduüli, kakaoapulber, tume šokolaad (55% kakaod), nisujahu , sooda, söögisool, tuhksuhkur	40,00	120,00	12,20	6,54	2,53	
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Apelsin, porgand		100,00	37,60	9,35	0,15	0,85	
		Kokku:			772,71	105,83	24,21	31,25
				716,17	99,44	23,66	29,31	
					55,54	29,73	16,37	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsa-hakkliahautis	Seahakiliha, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool, vesi	140,00	213,00	8,99	16,10	9,66
Taimetoit	Värskekapsahautis roheliste herneestega	Valge peakapsas, porgand, rohelistes herned, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool, vesi	20,00	13,40	1,87	0,64	0,37
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Punapeedisalat	Peet, toiduõli, suhkur, söögisool	60,00	51,30	8,26	2,03	0,68
	Porgand, tomat, edamame uba, porru		60,00	37,27	4,70	1,37	2,54
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
PRIA	Õun, paprika		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50
	Kokku:			743,97	91,21	31,63	31,60
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Vastlipäev	Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	357,00	31,40	13,70	21,70
Taimetoit	Hernesupp, lihata (G)	Herned (kuivatatud), odrakruup, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, Petersell, majoraan	50,00	45,60	6,34	0,76	2,25
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	Piim, pärm, nisujahu, kanamuna, suhkur, või, söögisool, kardemon, vahukoos	60,00	210,00	22,80	10,80	4,69
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45
	Kokku:			791,20	98,24	27,46	34,64
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihatükid herneste ja ananassiga magus-hapus kastmes	Sealiha, ananass, herned, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, sojakaste, toiduõli, maisitärklis, küüslauk, ingver, sidrun, suhkur, söögisool, must pipar, vesi	140,00	163,00	17,40	6,17	10,20
Taimetoit	Herneste ja ananassiga magus-hapukaste	Herned, ananass, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, sojakaste, toiduõli, maisitärklis, küüslauk, ingver, sidrun, suhkur, söögisool, must pipar, vesi	20,00	15,10	3,06	0,24	0,37
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Lillkapsas, aurutatud		60,00	20,10	4,35	0,18	1,54
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	60,00	15,24	1,24	0,67	0,70
	Tomat, kurk, friiiselasalat, punane uba		60,00	28,74	5,53	0,22	2,13
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun, kaalikas		100,00	41,80	11,30	0,05	0,55
	Kokku:			687,39	109,53	18,09	27,20
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala tilliga (PT)	Valge kala, toiduõli, söögisool, must pipar, till	60,00	94,50	0,17	4,26	13,90
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisuja, hapukoos kanamuna, või, toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	60,00	123,78	14,58	4,98	3,80
	Rõõsa koore-munakaste (G, L, M)	Rõõsk koor, piim, kanamuna, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	133,33	3,50	12,08	2,64
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Porgandisalat rohelistehernestega	Porgand, herned, toiduõli, apelsinimah	60,00	34,90	5,41	1,56	0,56
	Punapeet, värske kapsas, mais, punane sibul		60,00	20,76	4,49	0,26	0,65
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, lillkapsas		100,00	40,70	10,82	0,10	1,00
	Kokku:			851,55	99,22	34,60	40,19
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine riisroog kanahakklihaga	Ris, kanahakiliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, rohelistes herned, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar, basilik, pune, vesi	250,00	390,00	46,20	18,40	13,50
Taimetoit	Riisroog muna ja köögiviljadega (M)	Ris, kanamuna, porgand, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, rohelistes herned, spinat, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar, roheline sibul, vesi	50,00	61,40	8,21	2,16	1,79
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70
	Coleslaw salat (M)	Kapsas, porgand, majonees, till, õunaäädikas, söögisool, suhkur, must pipar,	60,00	96,50	4,76	8,58	0,66
	Valge redis, uba (uba, vesi, söögisool), marineeritud punane sibul (punane mugulsibul, õunaäädikas, sidrunimah, söögisool, must pipar, suhkur)		60,00	16,68	2,75	0,12	0,62
	Rukkikama-keefirjook vaarikatega (G, L)	Keefir, kamajahu, vaarikad, suhkur	100,00	116,00	21,14	2,10	3,68
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Banaan, tomat		100,00	27,60	6,12	0,30	0,55
	Kokku:			944,38	119,90	41,57	29,27
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		803,70	103,62	30,67	32,58
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)			51,57	34,35	16,22
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalt

Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Võimalusel kasutame koolilöuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsised menüüs

G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid

PT - portsjontode V5 - vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, vesi, tomat, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsikömmen, koriandriseemned, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipar), tomatipüree, maitsestatamata jogurt, söögisool	140,00	110,00	5,87	6,46	6,65
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Tofu (vesi, sojaoad, sool), purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, sidruni/laimeh, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsikömmen, koriandriseemned, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipar), maitsestatamata jogurt, söögisool	20,00	8,48	0,81	0,36	0,38
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisjahu, vesi, vesi, söögisool, toiduõli)	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Aurutatud brokoli		60,00	19,70	3,05	0,25	2,05
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	60,00	32,58	5,33	0,79	0,35
	Hiina kapsas, lillkapsas, läätsed (keedetud)		60,00	36,84	7,12	0,19	2,59
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Körvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Kaalikas, apelsin		100,00	39,20	9,66	0,10	1,10
	Kokku:			651,11	98,53	18,75	24,93
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala, kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toidukoor, toiduõli, mustpipar, söögisool, loorber, vesi, till,	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
Taimetoit	Brokolipüreesupp (L)	Brokoli, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, petersell	50,00	34,50	3,29	1,64	1,33
	Karamellkissell marjapüreega (L)	Piim, kartulitärklis, vesi, marjad, suhkur	160,00	211,30	41,40	3,85	3,09
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			609,40	94,76	16,89	22,17
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorekastmes sealihtükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujaht, toiduõli, hapukoor, vesi/puujong, söögisool, must pipar, toorber	140,00	257,00	4,51	19,40	15,60
Taimetoit	Koorekaste läätsedega (G, L)	Läätsed, mugulsibul, nisujaht, vesi, hapukoor, must pipar, söögisool, petersell	20,00	18,10	2,04	0,65	0,87
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Värskekapsa-paprikasalat	Peakapsas, paprika, toiduõli, söögisool	60,00	44,00	5,33	2,51	0,62
	Porgand, seller, kurk, mais		60,00	20,77	5,01	0,21	0,66
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Körvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, kurk		100,00	24,90	7,02	0,00	0,50
	Kokku:			704,14	80,07	31,93	29,34
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Plov veiselihaga	Riis, veiseliha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	250,00	503,00	58,00	22,70	18,10
Taimetoit	Plov ubadega	Riis, punased oad, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, tomatipüree, must pipar, söögisool, vesi	50,00	64,60	8,77	1,92	3,98
	Jogurtikaste peterselliga (L)	Maitsestatamata jogurt, petersell, söögisool	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	60,00	42,36	6,66	0,87	0,86
	Koorene porgandisalat (L)	Porgand, hapukoor, till, söögisool	60,00	38,40	4,57	2,31	0,55
	Hiina kapsas, edamame uba, tomat		60,00	33,36	3,50	1,36	2,54
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Körvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Kapsas, õun		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			949,02	122,92	38,07	35,34
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kanahakklihvorm tüümaniga	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüüman, petersell	250,00	187,00	28,50	3,77	8,60
Taimetoit	Kartuli-šampinjoniorm Vahemere ürtidega	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüüman, petersell, pune	50,00	45,70	6,67	1,57	1,01
	Kodujuustukaste (L)	Kodujuust, maitsestatamata jogurt, petersell, söögisool	50,00	40,80	1,76	1,80	4,38
	Hiina kapsa salat kurgiga	Hiina kapsas, kurk, toiduõli, till, söögisool	60,00	16,50	1,56	1,02	0,63
	Porgand, uba, porrulauk		60,00	28,26	4,01	0,38	1,14
	Jogurt marjadega (L)	Jogurt maitsestatamata, marjad, suhkur	150,00	129,30	23,55	2,61	3,74
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Körvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, tomat		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45
	Kokku:			685,86	102,70	19,88	26,71
				719,91	99,80	25,10	27,70
					46,33	38,41	16,36
			</				