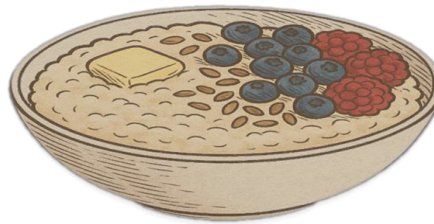


Hommikueine menüü

10. nädal

02.03–06.03.2026

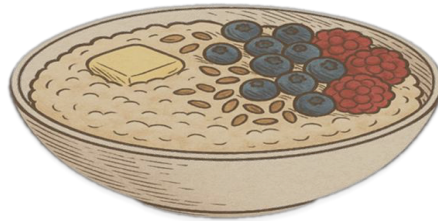


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (L)	Maisimanna, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	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 – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

11. nädal

09.03–13.03.2026

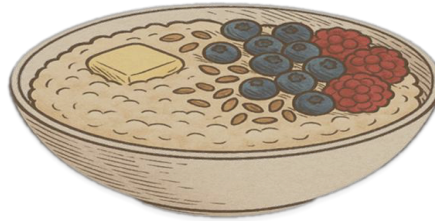


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Kümnepiljapuder kliidega (G, L)	Kaera-, rukki-, nisu-, odra-, spelta-, tatra-, maisi-, hirsi-, riisi- ja pärlnisuhelbed, tatra- ning rukkikliid, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
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
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Täistera odrahelbepuder (G, L)	Täistera odrahelbed, vesi, piim, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Müsl (G)	Nisuhelbed, kaerahelbed, päevalilleseemned, maisihelbed, maasikad, punased sõstrad, vaarikad, kookoshelbed, suhkur, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt maasikaga (L)	Maitsestatamata jogurt, maasikad	200,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed, vesi, piim, söögisool	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		
Tähisted menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

12. nädal

16.03–20.03.2026

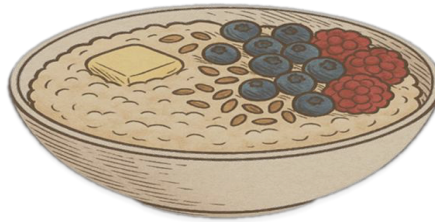


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljahelbepuder nisukliidega (G, L)	Neljaviiljahelbed (rukis, nisu, oder, kaer), vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Hirssihelbepuder (L)	Hirssihelbed, vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kakao (L)	Piim , kakaopulber, suhkur, vesi	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Mannapuder (G, L)	Nisumanna , vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Soe marjajook	Vesi, vaarikad, mustad sõstrad, jõhvikad, 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
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		
Tähtsised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontoodet	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

13. nädal

23.03–27.03.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Soe marjajook	Vesi, vaarikad, mustad sõstrad, jõhvikad, suhkur	100,00
Teisipäev	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
Kolmapäev	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
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljahelbed (speltanisu, rukis, kaer), vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kakao (L)	Piim , kakaopulber, 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		
Tähtsed menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	



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 (vürtsköömen, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsiliipipar), tomatipüree, maitsestatamata jogurt, söögisool	140,00	110,00	5,87	6,46	6,65
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, 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, liilkapsas, läätсед (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	Kõrvitsaseemned, inaseemned, 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
	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:			642,63	97,72	18,39	24,55
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
	Karamellkissell marjapüreega (L)	Piim, kartulitärklis, vesi, marjad, suhkur	160,00	211,30	41,40	3,85	3,09
	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
	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			574,90	91,47	15,25	20,84
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujaahu, toiduõli, hapukoor, vesi/puļjong, söögisool, must pipar, loorber	140,00	257,00	4,51	19,40	15,60
	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	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	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
	Pirn, kurk		100,00	24,90	7,02	0,00	0,50
	Kokku:			751,04	78,78	37,75	29,70
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
	Jogurtikaste Peterselliga (L)	Maitsestatamata jogurt, Petersell, söögisool	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94
	Ahjukõõgiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	60,00	42,36	6,66	0,87	0,86
	Koorene porgandisalat	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	Kõrvitsaseemned, inaseemned, 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
	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:			884,42	114,15	36,15	31,36
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kanahakklihahvorm tüümianiga	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, Petersell	250,00	187,00	28,50	3,77	8,60



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu sealihaga (G)	Sealiha, kaatikas, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, hapukurk, toiduõli, nisujahu , loorber, jahvatatud paprika, jahvatatud tsillipipar, petersell	140,00	133,00	8,29	7,49	7,08
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Valge redise- porgandisalat roheline sibulaga	Valge redis, porgand, roheline sibul, toiduõli	60,00	37,70	2,52	3,08	0,49
	Peet, Hiina kapsas, mais		60,00	27,94	5,87	0,36	1,22
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete 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:		643,01	84,09	26,65	21,81
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-riisissupp	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varseller , riis, toiduõli, vesi, kanapüüjong, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	190,00	16,90	8,49	10,40
	Kohupiimakreem õunakisseltiga (L)	Kohupiim , maitsestatama jogurt, vahukoor, suhkur, vaniljusuhkur, õunamahli, vesi, kartulitärklis, sidrunimahl	160,00	227,00	19,90	12,90	8,10
	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
PRIA	Pirn, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45
		Kokku:		595,60	74,50	23,59	24,50
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riivsaia , kanamuna, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	60,00	114,00	8,56	4,93	8,42
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	70,00	110,84	18,92	3,32	1,61
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	60,00	12,06	1,89	0,03	0,59
	Porgand, roheline hernes, porrulauk		60,00	28,62	3,56	0,22	1,79
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, 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 sepikutoodete 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:		725,36	94,61	25,13	31,14
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim , toidukoor , sulatatud juust , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, basilik, petersell	140,00	179,00	9,10	10,90	11,10
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, söögisool	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Lillkapsas, aurutatud		60,00	20,10	4,35	0,18	1,54
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	60,00	25,08	5,76	0,12	1,03
	Kapsas, valged oad, redis, ananass		60,00	24,01	5,61	0,09	0,86
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete 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
	Varseller, pirn		100,00	26,43	7,77	0,05	0,39
		Kokku:		691,87	92,34	26,98	27,13
Reede	Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakkliha- ja köögiviljadega (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), veisehakkliha, mugulsibul, porgand, purustatud tomat, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, spinat, basilik, pune, söögisool, must pipar, vesi	250,00	451,00	62,20	16,70	16,80
	Jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatama jogurt , küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	60,00	37,44	0,95	0,09	0,73
	Porgand, punane uba, lambasalat, marineeritud kurk		60,00	22,47	4,79	0,16	1,37
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete 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:		862,56	109,18	34,56	29,81
				703,68	90,94	27,38	26,88
					51,70	35,02	15,28



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihugulašš porgandiga (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, vesi, nisujahu , toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	140,00	123,41	6,45	7,48	6,73
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), 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
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, toiduõli	60,00	24,79	3,09	1,28	0,56
	Peet, herved, valge röigas		60,00	20,18	4,58	0,11	0,94
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete 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
PRIA	Õun, paprika		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50
		Kokku:		717,49	89,81	28,57	29,66
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš veiselihaga	Valge peakapsas, veiselihaga, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, Petersell, vesi	250,00	203,00	19,70	9,01	13,20
	Hapukoor (L)		20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Jõhvika mannavah: piimaga (G, L, VS)	Jõhvikas, vesi, nisumanna , suhkur, piim	160,00	126,24	22,82	2,18	3,52
	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:		552,14	80,98	17,69	23,38
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukana	Kanaliha, toiduõli, karri, söögisool, must pipar	50,00	84,60	0,13	5,10	9,55
	Koorekaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool, vesi	70,00	63,30	10,80	1,66	1,65
	Suvikõrvits, aurutatud		60,00	12,40	2,11	0,13	0,92
	Punase kapsa salat virsiku ja hernevõrsetega	Punane kapsas, virsik, hernevõrsed	60,00	20,02	4,63	0,10	0,86
	Redis, porgand, kurk	Redis, porgand, kurk	60,00	11,42	2,82	0,06	0,42
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	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:		655,20	84,89	26,29	25,56
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Valge kala filee köögiviljapadjal	Valge kala , suvikõrvits, tomat, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, Petersell, tüüman, sidrunimahl, söögisool, must pipar	50,00	46,70	1,50	2,48	4,81
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Kauboi kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	70,00	90,16	13,44	2,87	1,72
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüüman	60,00	36,48	5,69	0,67	1,01
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli	60,00	22,98	4,43	0,72	0,48
	Kapsas, edamame uba, tomat	Kapsas, edamame uba (soja uba), tomat	60,00	19,84	3,86	0,37	0,94
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	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, liilkapsas		100,00	40,70	10,82	0,10	1,00
		Kokku:		623,34	88,66	22,78	20,84
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine hakklihakaste (G)	Kanahakkliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, nisujahu , paprikapulber, basilik, Petersell, suhkur, söögisool, must pipar, vesi	140,00	162,00	15,70	6,09	11,50
	Spagetid (G)	Spagetid, toiduõli, vesi	70,00	115,00	20,90	2,25	3,41
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	60,00	8,58	1,59	0,06	0,63
	Kapsas, uba, porgand, lehtsalat		60,00	16,48	3,93	0,12	0,70
	Rukkikama-keefirjook vaarikatega (G, L)	Keefir , kamajahu , vaarikad, suhkur	250,00	288,75	53,63	5,25	9,20
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	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:		972,01	147,95	29,63	36,98
				704,04	98,46	24,99	27,28
					55,94	31,95	15,50
					</		



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Burgundia stiilis veiselihapada (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, šampinjonid, mustsõstramahi 100% naturaalne, õunaäädikas, tomatipasta, nisujahu , küüslauk, loorber, tüümiin, must pipar, söögisool, vesi/veisepuljong, toiduõli	140,00	144,15	8,72	7,95	8,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Riis, aurutatud	Ris, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Porgandisalat rohelistes hernestega	Porgand, roheline hernes	60,00	37,32	3,87	1,39	1,18
	Hiina kapsas, mais, tomat		60,00	22,56	4,58	0,38	0,78
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
PRIA	Rukkleiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatama 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:			698,87	94,77	22,62	30,02
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kartul, porgand, kanaaliha, odrakruup , mugulsibul, marineeritud kurk, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	250,00	112,00	18,10	0,86	8,88
	Hapukoor (L)		20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Risivaht mustasõstrakisselliga (L)	Risihelbed, piim , vahukoor , mustad sõstrad, suhkur, kartulitärklis, vesi	160,00	313,90	53,20	10,33	3,45
	Rukkleiva- ja seepikutoodete 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:			652,80	110,53	17,69	18,84
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Küpsetatud lõhefilee (PT)	Lõhe, söögisool, must pipar	50,00	122,00	0,72	6,76	14,60
	Koorekaste (L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	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
	Valge redise- kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane mugulsibul, toiduõli	60,00	16,62	1,70	0,67	0,51
	Kapsas, edamame uba, ananass		60,00	41,10	5,77	1,32	2,44
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkleiva- ja seepikutoodete 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:			668,12	76,19	28,33	32,24
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	140,00	111,46	4,68	8,04	5,32
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (<i>durum</i> nisu <i>jahu</i>), vesi, söögisool	70,00	110,13	21,00	0,71	3,63
	Köögilivilasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	60,00	25,30	5,18	0,26	1,66
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	Kodujuust , tomat, redis, till, hapukoor , söögisool	60,00	26,77	2,19	1,25	2,03
	Lehtsalatisegu (üksalat, Rooma salat, rukola, spinat), kikerherned peterselli (kikerherned, küüslauk, oliivõli, petersell, söögisool), peet		60,00	23,01	4,43	0,39	1,21
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkleiva- ja seepikutoodete 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:			604,77	87,94	19,72	23,35
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapasta mozzarella ja basilikuga (G, L)	Kanaaliha, täisterapasta, pasta (<i>durumisujahu</i> , vesi), mozzarella juust , juust, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduõli, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	472,00	59,60	15,40	26,40
	Külm hapukoorekaste kirsstomatitega(L)	Hapukoor , tomat, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	55,30	2,32	4,51	1,38
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	60,00	42,36	6,66	0,87	0,86
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	60,00	15,26	1,98	0,67	0,70
	Lillkapsas, kurk, kaalikas	Lillkapsas, kurk, kaalikas	60,00	15,76	2,72	0,06	0,76
	Jogurt marjadega (L)	Jogurt maitsestatama , marjad, suhkur	150,00	129,30	23,55	2,61	3,74
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkleiva- ja seepikutoodete 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:			968,28	133,47	32,85	41,06
				718,57	100,58	24,24	29,10
					46,33	38,41	16,36