

KOOLILÕUNA							
Esmaspäev 13.10.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Maheveise raguü köögiviljadega #	150	100	264	19,4	7	14,9	
Mahetalu Rosmariini-küüslaugukartul #	150	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Kuskuss Mahetalu köögiviljaga #	120	100	130	0,24	27,4	2,82	1
Mahetalu Hautatud hapukapsas #	150	100	96,7	7,7	5,16	0,9	
Päevalilleseemned	5	100	621	54,5	3,6	24,2	
Kooliresto rukkileib	55	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Rõstitud baklažaanihummus	10	100	87,1	6,19	4,54	2,02	petersell; küüslauk;seesamiseemned
Pria piim	150	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Paprika	30	100	28	0,2	4,5	1,1	
Õun	60	100	48,1	0	10,9	0	
Tomatine köögivilja raguü (Tormi, purustatud tomat , köögiviljad) #	200	100	78	1,2	8,1	3,4	
Teisipäev 14.10.2025	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Gruusia küüslaugukana	110	100	284	24,5	1,55	14,2	2;küüslauk
Aurutatud riis	150	100	93,8	2,57	14,8	2,38	1
Mahetalu ahjukaalikas rapsiõliga #	30	100	36,7	0,1	6,41	1,13	Rapsiõli
Mahetalu hapukapsas pohlaga #	30	100	23,3	0,2	3,54	0,78	
Mahetalu riivitud peet; lillkapsas; rukkola #	30						
Kooliresto rukkileib	55	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Maitsevõi	10	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Nuikapsas	30	100	24,2	0,2	4,2	0,5	
Halika talu õun	60	100	48,1	0	10,9	0	
Tzatziki kaste (kurk, laim, küüslauk , koriander, aktoosivaba hapukoo	30	100	386	4,87	71	10,4	mesi
Veganvorstid (läätsed,toortatratang.sibul, küüslauk,oad,pune)	110	100	259	8,9	6,9	36	majoraan
Kolmapäev 15.10.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Uhhaa kalasupp (tilaapia, lõhe, köögiviljad)	250	100	111	4,32	10,9	5,62	4

Guljasisupp kanalihast	250	100	91,5	5,31	4,25	6,45	
Plaadiõunakook (õunakuubik, pruun suhkur, jahu, munad,või)	75	100	285	11,7	41,3	2,58	1;2;3
Punase peakapsasalat kirsimahлага (sibul, õun,oliiviõli,punane kapsas)	30	100	35,3	0,1	6,67	0,8	
Tomat; riivitud valge redis; spinat	30						2
Mahejogurtikaste #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Mitmeviljakukkel	40	100	213	2,31	39	6,06	1;2
Röstparikahummus (valgeuba, röstitud paprika, tomatipasta, maitse	10	100	163	10,3	11,7	4	
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Kurk	30	100	9,8	0	1,4	0,7	
Halika talu õun	60	100	48,1	0	10,9	0	
Röstitud kikerhersed	5	100	467	21,8	58,5	6,5	
Tomatikreemsupp toorjuustuga	250	100	37,1	2,15	3,42	0,78	tomat
Neljapäev 16.10.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Koorene hakklihakaste eestimaisest sealihast	120	100	191	15,6	3,45	9,14	2
Mahetalu kartulipuder #	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2
Aurutatud riis	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	
Grillitud mesine Mahetalu porgand küülaugu ja rosmariiniga #	30	100	198	0,35	47	0,94	mesi
Mustjuure-Mahetalu porgandisalat (oliiviõli-apelsinimahlakaste) #	30	100	61,7	4	3,36	1,81	
Mahetalu riivitud peet; hapukurk; tomat #	30	100					
Kooliresto rukkileib	50	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Maitsevõi	10	100	725	79	1,1	1	2
Kurk	10	100	9,8	0	1,4	0,7	
Halika talu õun	80	100	57	1,3	8,3	1,1	
Massaman karri baklaazaani ja brokoliga	150	100	113	5,25	10,3	4,57	Kookospiim
Reede 17.10.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Mahe veiseliha strogonov (maheveis, soolakurk, sibul, küüslauk, vahukoor)	150	100				16,5	2
Tatar	100	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Köögiviljavokk Mahetalu köögiviljast #	50	100	40,1	1,28	4,25	1,73	
Marineeritud punane sibul	2	100	80,9	0,1	20	0	suhkur
Riivitud Mahetalu kaalikas;mais;kurk #	30	100					

Sinepi meekaste	5	100	536	53	13,6	0,98	10; mesi
Päevalilleseemned	2	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mahejogurtikaste #	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Kooliresto rukkileib	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Kikerhernehummus	5	100					
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Mahetalu porgand #	30	100	24,32	0,2	4,2	0,5	
Halika Talu õun	80	100	57	1,3	8,3	1,1	
Seitani strooganov	150	100	244	18	2,6	17	Taimne koor
PIKAPÄEVASÖÖK							
Esmaspäev 13.10.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kõrvitsakreemsupp	250	100	32,4	7,58	25,4	19,8	1; 3
Krutoonid	5	100	323	1,8	71,9	12,3	1
Kohupiimavorm	75	100	128	3,64	12,7	11	1;2;3
Maasikatoormoos	30	100	366	0,6	6,3	0	lisatud suhkur
Leivavalik	40	100	20,5	20,5	29,7	11,7	1;2;11
Teisipäev 14.10.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Ahjuomlett singi ja juustuga	200	100	167	13,1	2,87	9,35	2
Ketsup lisatud suhkruta	30	100	47,8	0	9,8	1,6	
Riivitud porgand ananassiga	50	100	46,2	0,24	9,22	0,63	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 15.10.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kanaguljass	120	100	121	3,81	5,34	16	2
Riis	120	100	130	0,238	27,4	2,82	
Banaan	70	100	33,5	0,3	7,24	0,5	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Neljapäev 16.10.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Karjasepirukas	200	100	151	5,78	9,15	6,45	Rapsiõli;2
Hapukoor 30%	20	100	291	30	2,7	2,6	2
Riivitud peet	30	100	40,8	0,2	6,9	1,6	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11

Reede 17.10.2025	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kana-köögiviljasupp	250	100	66,3	1,52	7,4	5,49	2
Maitseroheline	2	100	32,6	0,9	1	3,7	
Pannkook	40	100	201	7,76	24,9	7,37	1;2;3
Maasikatoormoos	30	100	34,2	0,6	6,3	0	lisatud suhkur
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	11,7	1;2;11