

KOOLILÕUNA							
Esmaspäev 23.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Šašlõkk jogurtiga kanalihast	110	100	201	11,4	1,37	23,3	2
Adžika kaste	40	100	91,2	0,6	18	2,5	tomat;tsilli
Soe koorekaste	50	100	145	11,9	6,93	1,29	2
Ahjupartul	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	
Riis	90	100	130	0,238	27,4	2,82	
Grillitud kõrvits	40	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Jääsalati-kurgi-maisi ja maitseõliga	30	100	40,8	0,2	6,9	1,6	
Rebitud kapsas;peedileht	30	100					
Jogurtikaste	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Mustleib	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2
Hooajaline puuvili	40	100	48,1	0	10,9	0	
Ahjubataat fetajuustuga (küüslauk;sidrunimahl)	110	100	119	3,31	14,8	5,87	LV hapukoor
Teisipäev 24.03.2026	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Koorene hakklihakaste	90	100	104	2	1,8	18	naturaalne
Tatar	90	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2
Riis	100	100	130	0,238	27,4	2,82	
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	äädikas
Riivitud peet;mais	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Päevalilleseemned	10	100	621	54,5	3,6	24,2	
Mustleib	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Hummus praesibula ja köömnetega	5	100	146	11,8	6,3	3,9	tahiini; oliiviõli
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;basiilik;kurkum);	120	100	113	5,25	10,3	4,57	Linaseemnejahu
Kolmapäev 25.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Selge lõhesupp (kartul;sibul;porgand)	200	100	64,9	3,54	3,88	4,01	4
Maitseroheline	5	100					
Kuskuss köögiviljadega (paprika, suvikõrvits)	120	100	80,6	0,5	15,1	2,98	1
Mannavaht (piimaga)	75	100	102	0,18	10,9	1,68	1;2
Hiiinakapsas maisi ja maitseõliga	30	100	161	14,3	5,95	1,11	
Kodujuust;Kaalikaseib	30	100					
Jogurtikaste	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Mitmeviljakukkel	40	100	315	10,2	45,7	8,7	1;2;11
Röstikõrvitsahummus	5	100	283	20,1	17,5	6,8	küüslauk;kikerhernes;sidrunimahl
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	40	100	48,1	0	10,9	0	
Porgandi-ingverisupp röstitud seemnetega (küüslauk;värske ingver)	200	100	272	6	40	21	Kookospiim
Neljapäev 26.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus

Veiseraguu (porgand;sibul)	75	100	185	7,98	2,93	25,3	
Kartulipuder	120	100	93,8	2,57	14,8	2,38	2
Tatar	120	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Grillitud kaalikas	40	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Fenkolisalat ottolenghi moodi (granaatõun;fekol;feta;sidrunimahl)	30	100	34,5	0,47	2,63	3,26	oliiviõli
Rebitud kapsas;rukkola	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Leivavalik	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	50	100	145	11,9	6,93	2,29	Taimnekoor
Läätse-porgandisõrnikud kohupiimaga	90	100	134	5,42	15,8	3,82	tärklis;3
Reede 27.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ahjusealiha	200	100	206	15,2	4,94	12	
Keedukartul	150	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
Porgandi ja kaalikasalat jogurtiga	50	100	40,3	1,32	4,2	1,92	2
Hapukurk;marineeritud kõrvits	30	100					
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Mustleib	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	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	
PIKAPÄEVASÖÖK							
Esmaspäev 23.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Burger koduse hakklihaga	120	100	205	12	2,5	21	
Coleslowsalat	40	100	130	0,238	27,4	2,82	
Leivavalik	37	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Teisipäev 24.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Lihaseljanka	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
Kolmapäev 25.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kanavrapp (salatileht;tomat;kurk;majoneesikaste)	150	100	4,07	16,8	5,07		2
Leivavalik	40	100	9,3	45	9	9	1;2
Banaan	30	100	62,6	0,1	14,7	0,41	

Neljapäev 26.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Seasnitsel paneeritud pankoga	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 Mahetalu peet #	30	100	46,2	0,2	9,2	0,6	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Reede 27.03.2026	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kõrvitsakreemsupp	200	100	55	2,75	5,25	1,92	Kookospiim
Rõstitud peekon	5	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

Menüüs märgistatud osaliselt või täielikult mahe toote kasutus

#