



Esmaspäev, 12.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanakintsulha, paprika, porgand, toiduõli, nisujahu , toidukoor , vesi, söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	135,00	150,77	7,13	10,89	6,99
	Köögivilja-läätsehautis (L)	Läätсед (rohelineid või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller , suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, <i>tomatigaasta</i> , toidukoor , tüümiان, <i>petersell</i> , söögisool, must oiaar	15,00	17,57	1,81	1,02	0,49
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Valge redise-melonisalat	Valge redis, melon	100,00	20,46	4,84	0,10	0,76
	Hilina kapsas, mais, tomat		150,00	60,29	12,43	0,95	2,55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
Kokku:				722,83	90,66	30,47	26,11
Teisipäev, 13.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Azuu sealihaga	Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (<i>kurk</i> , vesi, sool, <i>till</i>), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must oiaar, <i>loorber</i> , <i>petersell</i>	135,00	128,02	9,86	7,22	6,83
	Taimne azuu	Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (<i>kurk</i> , vesi, sool, <i>till</i>), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must oiaar, <i>loorber</i> , <i>petersell</i>	15,00	6,58	1,10	0,26	0,14
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu) , vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümiان, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, oliivõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	Pastinaak, marineeritud sibul (<i>punane sibul</i> , <i>sidrunimah</i>), õunaäädikas, vesi, söögisool, <i>suhkur</i> , must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,28
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
Kokku:				904,05	120,32	37,75	27,48
Kolmapäev, 14.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)	Kalkuniliha, porgand, porrulauk, paprika, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, nisujahu , tüümiان, <i>rosmarin</i> , <i>petersell</i> , söögisool, must pipar	135,00	87,09	10,47	2,31	7,65
	Kartuli-šampinjonivorm Vahemere ürtidega	Kartul, mugulsibul, šampinjonid, toiduõli, pune, <i>petersell</i> , tüümiان, söögisool, must pipar	15,00	13,71	2,19	0,47	0,30
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durum nisujahu) , vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Porgand, küpsetatud	Porgand, mesi , toiduõli, tüümiان, söögisool	100,00	44,80	6,16	1,22	0,66
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Peet, hernes, redis		150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
Kokku:				794,17	119,02	25,73	27,13
Neljapäev, 15.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	Lõhehakkliha, keedukartul, mugulsibul, kanamuna, riivsa , vesi, sidrunikoar, till, söögisool, must pipar	100,00	190,00	14,30	8,21	14,00
	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunikoar, toiduõli, piparmünt, <i>petersell</i> , toidukoor , söögisool, must oiaar	20,00	24,56	3,89	0,87	1,15
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Ahjukoögiviljad, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, <i>rosmarin</i>	100,00	70,80	11,10	1,45	1,44
	Peedi-pirajuuresalat (L)	Keedetud peet, pirajuur (mädarõigas), õun, hapukoor , õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,87	1,83
	Valge rõigas, riivitud kaalikas õunamahhaga, varsseller	Valge rõigas, (kaalikas, õunamahl), varsseller	150,00	33,98	8,67	0,15	1,15
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	5,00	24,94	0,20	2,88	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
Kokku:				879,15	109,53	34,03	34,68
Reede, 16.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	Veisehakkliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	300,00	350,78	50,96	10,84	14,53
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, L, M)	Täisterapasta, pasta (<i>durum nisujahu</i> , vesi), roheline herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kanamuna, toiduõli, söögisool, must oiaar, roheline sibul	50,00	76,45	12,43	2,22	2,42