



Esmapäev, 26.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Taimetol	Bõfstrogranov (G, L)	Veiseliha, vesi, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduli, sinep, petersell, must pipar	135,00	162,41	6,40	12,69	5,39		
	Taimne azzu	Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	20,00	8,76	1,47	0,35	0,18		
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud	Taisterapasta, pasta (durum nisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduli	75,00	129,63	20,63	2,93	3,56		
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71		
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduli, tüümiان, mesi, söögisool	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73		
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värsked kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98		
	Redis, peet, hernes	Redis, peet, roheline hernes	150,00	71,16	15,03	0,50	4,40		
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
	Maitsevesi	Maitset vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15		
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00						
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81		
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,90		
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00		
	Kokku:				899,89	197,15	39,10	24,17	
Teisipäev, 27.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Taimetol	Kana-paprikahautis (G, L)	Kanalihha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu, toidukoor, jahvatatud paprika, toiduli, söögisool, must pipar	135,00	141,38	6,45	8,92	5,81	
		Aedviljavormi juustuga (L)	Kartul, porgand, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduli, söögisool, juust, must pipar, ürdid, vesi	60,00	30,00	4,53	0,69	1,06	
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
		Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisujahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89	
		Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87	
		Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75	
		Hina kapsas, mais, šampinjoniid peterselliga	Hina kapsas, mais, šampinjoniid peterselliga (šampinjoniid, küüslauk, petersell, toiduli, söögisool, must pipar)	150,00	70,24	13,15	1,45	4,16	
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
		Maitsevesi	Maitset vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
		Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81	
		Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
		Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
Kokku:				836,56	112,39	38,73	31,48		
Kolmapäev, 28.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Taimetol	Sealiha-kõõgililjapada ürtidega	Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, vesi, söögisool, must pipar, ürdid	135,00	74,66	6,30	3,17	6,27	
		Läätsestrogranov (G, L)	Läätseid, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, vesi, toiduli, sinep, must pipar, söögisool, värsked petersell	15,00	19,60	1,84	1,12	0,81	
		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	
		Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümiان, toiduli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78	
		Peedi-pimisalat rukolaga	Keedupeet, pirn, rukola	100,00	41,70	7,88	0,10	1,24	
		Valge peakapsas, läätsed (keedetud), tomat		150,00	50,21	11,12	0,34	2,24	
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
		Maitsevesi	Maitset vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
		Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81	
		Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80	
		Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
Kokku:				662,67	84,58	28,91	22,83		
Neljapäev, 29.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Taimetol	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	See-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, riis, kanamuna, vesi, toiduli, sool, must pipar	100,00	172,00	6,19	10,20	13,00	
		Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L)	Suvikõrvits, hapukoor, juust, nisujahu, toiduli, söögisool, must pipar	50,00	43,79	4,80	2,14	1,58	
		Soe praeleemekaste (G, L)	Praeleem, vesi, kohvikoor, nisujahu, toiduli, söögisool, must pipar	50,00	45,70	2,55	3,60	0,98	
		Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,68	1,42	
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
		Hapakapsas, hautatud	Hapakapsas, mugulsibul, porgand, õunamah, suhkru, söögisool, toiduli	100,00	57,20	5,54	3,18	0,87	
		Porgandi-paprikasalat punase sibulaga		100,00	32,05	7,85	0,25	0,93	
		Peet, uba (keedetud), roheline sibul		150,00	96,80	13,20	0,52	6,60	
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
		Maitsevesi	Maitset vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
		Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81	
		Kapsas, valge		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	
Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21		
Kokku:				871,82	98,01	37,12	35,71		
Reede, 30.01.2026	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Taimetol	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G, L)	Taisterapasta, pasta (durum nisujahu, vesi), lõhe, toidukoor, mugulsibul, portulak, spinat, toiduli, sidrunimah, vesi, söögisool, must pipar, till	300,00	469,00	62,20	13,40	21,70	
		Roheline herne pasta (G, L)	Taisterapasta, pasta (durum nisujahu, vesi), roheline herned, mugulsibul, küüslauk, toiduli, sulatatud juust, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar	50,00	82,90	11,30	2,46	3,03	
		Lillkapsas, aurutatud		100,00	33,46	7,25	0,30	2,96	
		Kodujuustu-redise-tomatisalad (L)	Kodujuust, tomat, redis, till, hapukoor, söögisool	50,00	22,31	1,83	1,04	1,70	
		Lehtsalatisegu, kikerhermed peterselliga, kaalikas	Lehtsalatisegu (lõhkiõun, rosmariin, rukola, spinat), kikerhermed peterselliga (kikerhermed, küüslauk, oliivõli, petersell, söögisool), kaalikas	150,00	107,00	10,50	3,12	5,26	
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
		Maitsevesi	Maitset vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
		Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81	
		Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,80	
		Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
		Kokku:				1028,37	128,90	37,11	41,49
						853,48	106,19	34,19	31,10
				49,71	38,66	14,87			
				800-900 kcal	45-60%N	25-40%N	10-20%N		

Üldised märkused toidule
 Taimetol võib sisaldada muna- ja piimatooted
 Allergiat või toidukäitumist põhjustavate toiduainete koostisosade kohta küsi kasvatuse koostajalt
 Menüü on koostatud toiduainete, eriti toiduainete, toiduainete, toiduainete (16-18-aastased) ja vanemad toidukäitumist põhjustavate toiduainete koostajalt
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mahajäetud toiduainete tootmist
 Võimalusel kasutame koostajate vahendusel toiduainete tootmist, eelistades värsket ja kvaliteetset toiduainet kohalike tootjate valikut
 Toituainete koostajate tootmist ja kasutamist teavitatakse tootjate kaudu

Tähtsad märkused
 G - sisaldab glütsiini
 M - sisaldab muna
 P - sisaldab piima
 PT - portsjontode
 V - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)
 P - sisaldab piima
 VS - vahetatud suhkruga