



Esmaspäev, 09.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetol	Magushapu kanapada seesamiseemnetega	Kanaõli, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, Petersell	138,00	141,16	13,79	7,40	8,71	
	Magushapu tofupada seesamiseemnetega	Tofu (vesi, sojauba, sidrunhape), porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, Petersell	15,00	11,90	2,05	0,31	0,37	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,35	1,71	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durumisajuha), vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89	
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59	
	Jääsalat, marineeritud šampinjoniid, valge redis	Jääsalat, marineeritud šampinjoniid (šampinjoniid, küüslauk, Petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), valge redis	150,00	29,59	6,82	0,20	1,85	
	Salatikaste	Ünanaahl, ünaaääääää, toiduõli, sidrunimah, sineepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemneseugu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Maitsevesi	Marjet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
	Piimatooted (pim, keefir) (L)	50,00						
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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:	793,30	119,59	27,68	23,04
Teisipäev, 10.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetol	Lõhekaste (G, L)	Lõhe, soe valge kaste (toiduõli, nisujuha, pim, söögisool, toidukoor), sill	136,00	212,09	8,63	14,04	12,64	
	Koorene kõõgiviljakaste Peterselliga (G, L)	Kaalikas, mugulsib, pastinaak, porgand, toiduõli, nisujuha söögisool, pim, toidukoor, must pipar, Petersell	15,00	16,10	1,44	0,97	0,50	
	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	
	Pastinaak, küpsetatud	Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87	
	Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupet, roheline sibul	100,00	40,70	9,13	0,25	1,72	
	Kapsas, kkerhernes (keedetud), tomat	Valge pekapas, kkerhernes (kkerhernes, vesi, söögisool), tomat	150,00	50,37	11,26	0,57	2,07	
	Salatikaste	Ünanaahl, ünaaääääää, toiduõli, sidrunimah, sineepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemneseugu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Maitsevesi	Marjet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
	Piimatooted (pim, keefir) (L)	50,00						
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
	Kaalikas	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10		
	Pim	70,00	27,98	8,36	0,00	0,00		
				Kokku:	803,70	101,62	32,94	32,43
Kolmapäev, 11.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetol	BBO kanakinsulha, ahjus küpsetatud (PT)	Kanaõli, BBO kaste (tomatipasta, ünaaääääää, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, paprikapulber, küüslauk, mugulsib, ahjapulber, jahvatatud must pipar, tillipulber), söögisool, toiduõli, vürtsid, Petersell	70,00	86,80	1,03	1,90	16,52	
	Baklažaanhahts kartuliga	Baklažaan, kartul, mugulsib, küüslauk, paprika, tomatipüree, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, Cayenne pipar, keefir, must pipar, söögisool, basilik, Petersell	15,00	10,09	1,68	0,33	0,22	
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsib, vesi, basilik, söögisool, must pipar	150,00	52,62	9,83	1,64	1,16	
	Kuskuss paprika ja suvkõrvitsaga (G)	Kuskuss (durum nisujuha), paprika, suvkõrvits, mugulsib, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, Petersell	75,00	111,00	21,90	0,65	3,57	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,35	1,71	
	Bataat, röstitud	Bataat, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool	100,00	157,00	29,30	2,75	1,96	
	Grillisalat	Hina kapsas, tomat, hapikurk (kurk, vesi, sool, sill), punane sibul, sidrunimah, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,44	4,46	0,65	1,09	
	Porgand, mais, porulauk	Porgand, mais, porulauk	150,00	70,65	15,46	0,95	2,85	
	Salatikaste	Ünanaahl, ünaaääääää, toiduõli, sidrunimah, sineepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemneseugu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Maitsevesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15		
	Piimatooted (pim, keefir) (L)	50,00						
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,35	0,60	2,15		
	Nuikapsas	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50		
	Õun	70,00	33,65	9,44	0,00	0,00		
				Kokku:	911,43	136,50	36,66	35,74
Neljapäev, 12.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetol	Riisi-kõõgiviljaroog sealhaga	Sealih, riis, porgand, paprika, mugulsib, küüslauk, roheline herned, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	300,00	453,00	52,60	19,40	14,40	
	Riisiroog muna ja kõõgiviljadega (M)	Riis, kanamuna, porgand, paprika, suvkõrvits, mugulsib, spinat, roheline herned, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	61,40	8,21	2,16	1,79	
	Õrdi-jogurtikaste (L)	Maitsevatmata jogurt, küüslauk, apelsinimah, 100% naturaalne, söögisool, Petersell	100,00	88,60	11,20	3,96	1,87	
	Aedoad, aurutatud	40,00	41,10	5,59	0,33	2,20		
	Kapsa-paprikasalat	Valge pekapas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18	
	Kõrvits, spinat, nuikapsas	Kõrvits, spinat, nuikapsas	150,00	26,55	5,40	0,35	1,50	
	Salatikaste	Ünanaahl, ünaaääääää, toiduõli, sidrunimah, sineepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemneseugu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Maitsevesi	Marjet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
		Piimatooted (pim, keefir) (L)	50,00					
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
	Porgand	100,00	32,40	8,90	0,20	0,80		
	Pim	70,00	27,98	8,36	0,00	0,00		
				Kokku:	981,54	124,77	40,43	30,35
Reede, 13.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetol	Pasta Bolognese vormiroog (G)	Pasta (durumisajuha, vesi), purustatud tomat, veisehakkliha, vesi, mugulsib, porgand, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, punne, must pipar, söögisool, basilik	300,00	378,00	64,50	6,07	14,10	
	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Tasteripasta, pasta (durumisajuha, vesi), kikerherned, paprika, mugulsib, küüslauk, suvkõrvits, juust, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basilik, punne, jahvatatud tillipipar, Petersell	100,00	172,00	20,80	6,56	5,28	
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, Petersell, mustipipar, söögisool	50,00	18,35	3,97	0,03	0,43	
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	33,46	7,25	0,30	2,56	
	Lehtsalatsegu	Jääsalat, Rooma salat, spinat, rukola	100,00	18,44	2,83	0,37	1,83	
	Peet, kaalikas, kurk	Peet, kaalikas, kurk	150,00	44,26	10,81	0,10	1,60	
	Salatikaste	Ünanaahl, ünaaääääää, toiduõli, sidrunimah, sineepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemneseugu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,07	2,67	1,28	
	Peedi-brownie (G, M, L)	Keedetud peet, kanamuna, suhkur, toiduõli, kakaoapulber, lume šokolaad, nisujuha, vaniljasuhkur, küpsetuspulber, söögisool, suhkursuhkur	80,00	251,00	25,00	13,70	5,60	
		Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Valge redis	100,00	18,90	4,50	0,10	0,80		
	Õun	70,00	33,65	9,44	0,00	0,00		
				Kokku:	1124,82	164,30	33,94	35,96
					922,98	129,99	31,97	31,11
					65,84	21,17	13,48	