



Esmaspäev, 16.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetol	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, tolidukoor , mugulsibul, toiduüli, maisitärklis, karpupber (korander, kurkum, pöid-lambaliids, Cayenne / oiaor, adeenool , vürtsidömen, must oiaor), vürske oiaeressel, must oiaor	135,00	146,00	3,97	9,84	10,70	
	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerhermed, vesi, tolidukoor , niisajahu, mugulsibul, toiduüli, maisitärklis, karpupber (korander, kurkum, pöid-lambaliids, Cayenne / oiaor, adeenool , vürtsidömen, must oiaor), vürske oiaeressel, must oiaor	15,00	17,40	1,14	1,05	0,54	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduüli	75,00	116,13	19,59	3,56	1,71	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum niisajahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,85	
	Beebiporgandid, aurutatud	Porgand, toiduüli, söögisool	100,00	36,60	6,16	0,22	0,66	
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71	
	Hiina kapsas, roheline hernes, porulauk		150,00	62,27	12,46	0,90	4,78	
	Salatikaste	Ünamah, õunaäädikas, toiduüli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
Maitsevesi	Marjet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,16		
Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						
Rukkileiva- ja sekiputoodete 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:	811,89	109,15	30,13	31,43
Teisipäev, 17.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetol	Hernesupp suitsuhaga (G)	Herned, suitsusibul, odrakruup, mugulsibul, porgand, toiduüli, vesi, loorber, sinep , söögisool, must pipar, majoraan	350,00	500,00	44,00	19,20	30,30	
	Hernesupp lihata (G)	Herned, odrakruup, mugulsibul, porgand, toiduüli, vesi, loorber, sinep , söögisool, must pipar, majoraan	15,00	13,70	1,90	0,23	0,66	
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	Vahukoor , kanamuna, piim, niisajahu, piim, suhkur, või, söögisool, kardemon	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56	
	Maitsevesi	Marjet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,16	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkileiva- ja sekiputoodete 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:	824,02	98,73	39,37	39,05
Kolmapäev, 18.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetol	Kirju pikkpoiss kanahakklihast (G, M, PT)	Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna, rivisai , vesi, porgand, paprika, toiduüli, söögisool, must pipar	80,00	111,19	6,04	3,85	13,68	
	Läätse-porgandid pikkpoiss (G)	Porgand, läätsed (punased/orandid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, rivisai , vesi, söögisool, must pipar, toiduüli, tüüman	50,00	72,40	9,13	2,05	3,31	
	Soe valge kaste (G, L)	Piim , tolidukoor , niisajahu , toiduüli, sool	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduüli	75,00	116,13	19,59	3,56	1,71	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, küüslauk, muskatahnikel, tüüman, toiduüli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78	
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,85	2,74	0,15	1,21	
	Peet, valge redis, marineeritud punane sibul	Peet, valge redis, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimah, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	150,00	55,85	13,08	0,30	1,86	
	Salatikaste	Ünamah, õunaäädikas, toiduüli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Maitsevesi	Marjet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,16	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
Rukkileiva- ja sekiputoodete 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:	887,17	109,28	35,49	36,78
Neljapäev, 19.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetol	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	135,00	128,00	6,12	7,38	7,46	
	Ühepajatoit roheliste hernestega	Rohelised herned, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	15,00	11,20	1,10	0,49	0,33	
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
	Odrakruup (G)	Odrakruup, vesi, sool	75,00	71,80	14,20	0,45	1,87	
	Peet, röstitud	Peet, toiduüli, tüüman	100,00	66,80	9,49	1,12	1,68	
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, vürske kurk	100,00	14,30	2,60	0,10	1,08	
	Jääsalat, nuikapsas, uba (keedetud)	Jääsalat, nuikapsas, uba	150,00	41,38	9,35	0,29	1,85	
	Kodujuust (L)	Kodujuust	50,00	51,40	1,25	2,20	6,69	
	Salatikaste	Ünamah, õunaäädikas, toiduüli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Maitsevesi	Marjet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,16	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
Rukkileiva- ja sekiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80		
Apelsin		70,00	29,90	7,14	0,07	0,77		
				Kokku:	792,79	85,14	28,15	30,64
Reede, 20.02.2026		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetol	Penne lasanje hakklihaga (G, L)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduüli, söögisool, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, vesi, tüstetapasta (durum niisajahu , vesi), juust , niisajahu , piim , tolidukoor , muskatahnikel, söögisool, must oiaor	300,00	474,00	66,50	13,20	19,10	
	Penne lasanje hakksojaga (G, L)	Hakksoja (sojajahu) , porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduüli, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, vesi, tüstetapasta, juust , niisajahu , neim , tolidukoor , muskatahnikel, söögisool, must oiaor	50,00	81,50	11,30	2,08	3,70	
	Soe tomatikaste basillikuga	Purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, mugulsibul, vesi, suhkur, toiduüli, söögisool, must pipar, basillik	50,00	23,40	3,20	1,16	0,41	
	Pastinaak, küpsetatud	Pastinaak, toiduüli	100,00	67,81	16,74	0,63	1,76	
	Porgandi-kaalikasalat	Porgand, kaalikas, ünamah 100% naturaalne, toiduüli	100,00	60,75	8,70	3,14	0,78	
	Hiina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)	Hiina kapsas, brokoli, läätsed (läätsed, vesi, söögisool)	150,00	51,28	8,30	0,56	4,83	
	Salatikaste	Ünamah, õunaäädikas, toiduüli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Maitsevesi	Marjet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,16	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkileiva- ja sekiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kapsas		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	
Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21		
				Kokku:	1037,72	148,27	34,78	38,65
				MÄKALA KEERMINE KOKKU				
				872,73	116,12	33,18	35,08	
				58,47	14,22	1,42	15,08	
				Pohitoidainetel saadava energi keskne kogusenergia (NE)				
				Nõutud vahemik kahe nädala keskteslone				
				800-900 kcal	45-60g/E	25-40g/E	10-20g/E	
Täiendav märkus								
Taimetol võib sisaldada muna ja piimatooted								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta leiad toidukogumise								
Märkus on koostatud tootajate andmetel, arvestades tootajate vanusepiiride (16-19-aastased ja vanemad) toiduvajadusi								
Märkus sisaldab vähemalt 20% rahvatoiduainet								
Võimalusel kasutame tootjate väidetud koostisainete andmeid, arvestades väidetud ja kvaliteetset koostisainete kohta tootjate valikut								
Järgnevat on lisatud tootjate saadavalt tootjate tootjate								
Täiendav märkus								
G - sisaldab gluteeni								
M - sisaldab muna								
PT - sisaldab piima								
L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)								
P - sisaldab piimatooted								
V - sisaldab vürtsid								