



13. nädal 23.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste (sojauba, nisujahu, vesi) , sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, seesamiseemned , maisitärklis, sool	140,00	168,00	15,60	6,95	10,00
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durum nisujahu , vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	26,63	0,26	2,50
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		777,13	116,71	21,80	27,77
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller , nuudlid (nisujahu, vesi) , toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	201,00	18,20	8,78	11,10
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Mustsõstramahl, öunamahl, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vahukoor	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		561,40	87,70	14,67	19,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib BBQ marinaadis	Broileri poolkoib, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi)	100,00	149,00	1,47	5,53	23,30
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Peet, hernes, porulauk		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		699,45	94,50	20,60	38,96
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalaseljanka	Kalafilee, kartul, sibul, marineeritud kurk, tomatipasta, kalapuljong , rapsiõli, sidrunimahl, söögisool, must terappar, loorberileht, maitseroheline	250,00	152,00	10,60	7,02	10,80
	Hapukoor (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	Riis, piim , vesi, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, söögisool, öunamahl, maasikas, vesi, kartulitärklis	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		Kokku:		612,64	93,67	18,36	20,43
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff hakklihaga	Riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, maitseroheline	250,00	273,00	37,80	6,51	14,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , küüslauk, apelsinimahl, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Baklažaani-suvikõrvitsa-paprika-sibulasegu, küpsetatud	Baklažaan, suvikõrvits, mugulsibul, paprika	100,00	28,90	4,38	0,24	1,23
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,50	8,91	1,32	