



Esmaspäev	Lõunasöök 05.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-hapukoorekaste (L) (valik I)	Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, petersell, söögisool, mustpipar, hapukoor , vesi	50,00	54,25	1,32	3,64	3,97
Taimetoit	Magus-hapu sealiihakautis (valik II)	Sealiha, porgand, mugulsibul, paprika,ananas, purustatud tomat, küüslauk, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	50,00	47,40	2,96	2,68	2,53
	Köögiviljad hapukoorekastmes (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, juust , söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	100,00	69,10	5,10	4,63	0,98
	Pasta (G)	Pasta (durum nisujahu , vesi), vesi, söögisool, toiduõli	50,00	75,63	13,13	1,29	2,28
	Tatar, aurutatud	Tatar, söögisool, toiduõli	50,00	36,25	7,75	0,00	0,95
	Ahjujuurviljad ürtidega	Kaalikas, porgand, kapsas, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool, tüümian	25,00	17,65	2,78	0,36	0,36
	Peedisalat küüslauguga	Keedetud peet, küüslauk	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Kapsasalat paprika ja spinatiga		50,00	21,50	3,03	0,30	0,93
	Porgandisalat porruga		50,00	24,50	4,18	0,55	0,15
	Frikadellisupp aedviljadega(G)	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, varseller , lillkapsas, suvikõrvits, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	120,00	108,00	6,79	6,79	4,20
	Kohupiima-jogurti marja kastmega (L,G)	Maitsestatama kohupiim, vahukoor , suhkur, maitsestatama jogurt , vanillisuhkur, marja kaste	120,00	168,00	20,04	7,28	4,84
	PRIA Pimatoooted (piim 50g, keefir 50g)		100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
			100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
			Kokku:	699,63	95,23	23,72	22,83
Teisipäev	Lõunasöök 06.01.2025	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada lillkapsa ja beebiporgandiga (valik I)	Kanaliha, lillkapsas, beebiporgand, purustatud tomat, küüslauk, must pipar, söögisool, mugulsibul, toiduõli, vesi	50,00	29,70	2,41	0,98	2,29
Taimetoit	Lõhe pikipoiss kodujuustuga	Lõhe, kodujuust, mugulsibul, muna, riivsai, söögisool, must pipar, petersell	50,00	41,60	4,28	0,85	3,80
	Kikerherne pada köögiviljadega (L)	Kikerhersed, porgand, mugulsibul, küüslauk, varseller , suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, toidukoor , tüümian, petersell, söögisool, must pipar	100,00	117,20	9,45	6,79	3,29
	Külm kaste roheline sibulaga						
	Bulgur (G)	Bulgur , vesi, söögisool	50,00	78,35	15,00	0,51	2,60
	Ahjukartul	Kartul, söögisool, toiduõli	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Röstitud lillkapsas seesamiseemnetega	Lillkapsas, seesamiseemned, toiduõli, söögisool	25,00	9,53	1,16	0,11	0,82
	Punase kapsa salat porgandiga	Punane peakapsas, porgand	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Hiinakapsasalat paprikaga		50,00	29,10	4,11	0,10	1,92
	Peedisalat marineeritud sibulaga	Peet, sibul	50,00	38,80	4,15	2,04	0,47
	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala, kartul, toidukoor , mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi	120,00	108,00	6,79	6,79	4,20
	Hapukoor (L)		30,00				
	Salavorm piimaga(L,G)	Sai, moos, suhkur, muna, piim	120,00	207,75	38,72	4,88	3,49
			100,00				
			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
			100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			Kokku:	726,33	113,00	19,39	21,97
Kolmapäev	Lõunasöök 07.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunipada aedviljadega (valik I)	Kalkuniliha, baklažaan, roheline uba, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, nisujahu	50,00	70,00	0,80	3,99	6,75
Taimetoit	Sealiha tomati, sibula-rosmarinikastmes (valik II)	Seakarbonaad, mugulsibul, tomat, küüslauk, söögisool, must pipar, vesi, loorber, toiduõli	50,00	89,00	1,60	7,00	4,76
	Lättse-aedviljapada	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basilik, tüümian, suhkur, must pipar, söögisool	100,00	75,20	4,85	5,25	1,22
	Soe koorekaste	Köögilkoor, nisujahu, sool, vesi					
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	50,00	64,38	14,31	0,13	1,25
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või , söögisool	50,00	36,25	7,75	0,00	0,95
	Röstitud porgand, sibul, suvikõrvits	Porgand, sibul, suvikõrvits toiduõli	25,00	19,75	1,95	0,27	1,54
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	Hiina kapsas, kurk, till	50,00	17,75	1,01	0,20	1,38
	Hapukapsa-peedisalat	Hapukapsas, keedetud peet	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Kaalika- porgandi salat	Kaalikas, porgand, toiduõli	50,00	28,00	3,48	1,10	0,39
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Karrine kanasupp riisiga	Kanaliha, Kartul, mugulsibul, porgand, riis, toidukoor , vesi, toidusool, petersell, karri	120,00	110,64	16,15	2,16	4,00
	Mannavaht piimaga (G, L)	Manna, piim , söögisool, suhkur, marjad	120,00	160,50	19,43	6,94	4,93
			100,00				
			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
			100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
			Kokku:	720,12	103,88	18,39	27,50
Neljapäev	Lõunasöök 08.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha stroganov šampinjonidega(L, G) (valik I)	Veiseliha, mugulsibul, šampinjonid, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, toidukoor , petersell,	50,00	49,15	7,95	0,79	2,03
Taimetoit	Muldikapsad sealihaga (G) (valik II)	Hapukapsas, sealiha, odrakruup , mugulsibul, toiduõli, suhkur, söögisool, vesi	50,00	47,10	4,74	1,75	2,49
	Stroganov šampinjonidega(L, G)	Punased oad, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, loorber, tüümian, must pipar, söögisool, vesi, petersell	100,00	67,70	6,21	3,23	2,28
	Kartul, aurutatud		50,00	43,80	6,65	1,29	1,23
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	50,00	77,10	13,50	1,25	2,42
	Lillkapsas, brokkoli,porgand, aurutatud		25,00	10,20	1,73	0,05	0,40
	Peedisalat	Peet	50,00	12,80	1,90	0,10	0,63
	Kapsa-porgandisalat	Kapsas, porgand, toiduõli	50,00	19,35	2,85	0,59	0,19
	Porgandisalat linaseemnetega	Kaalikas, linaseemned	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Minestrone hakklihaga(G)	Seguhakkliha, mugul sibul, porgand, kartul, suvikõrvits, paprika, vesi, küüslauk, porrulauk, makaronid (durumnisujahu , vesi), söögisool, must pipar, suhkur	120,00	82,80	10,81	1,68	3,53
	Chia puding jogurtiga	Chia seemned, maitsestama jogurt , suhkur, marjade segu	120,00	179,00	36,40	2,34	1,42
	PRIA Pimatoooted (piim 50g, keefir 50g)		100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
			100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
			Kokku:	668,05	128,95	16,58	21,76
Reede	Lõunasöök 09.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartul-porgandivorm hakklihaga (L,G) (valik I)	Kartul, porgand, sibul, sea-veise seguhakkliha, toiduõli, piim , kanamuna	50,00	68,40	8,10	2,40	3,29
Taimetoit	Tex-mex pastaroog kanahakklihaga (G, L) (valik II)	Kanaliha, pasta (durum nisujahu , vesi) porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipasta, must pipar, söögisool, vesi, tex-mex maitseainetesequ, toiduõli	50,00	49,75	2,01	3,20	2,90
	Tex-mex pastaroog punaste ubadega (G, L)	Taiisterapasta (durum nisujahu , vesi), punased oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipasta, must pipar, söögisool, vesi, petersell, tex-mex maitseainete segu, toiduõli	100,00	80,44	5,75	5,54	1,89
	Külm hapukoorekaste roheline sibulaga (L)	Hapukoor , sidrunimah, suhkur, söögisool, roheline sibul	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Ahjuköögiviljad	Pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	25,00	15,20	1,40	0,81	0,23
	Peedisalat	Keedetud peet	50,00	22,65	2,97	0,77	0,29
	Hiinakapsasalat kurgi ja tomatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Porgandisalat	Porgand	50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Põldoasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, muulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	120,00	90,12	6,83	4,64	4,12
	Kamavaht moosiga (L,G)	Maitsestatama kohupiim , maitsestatama jogurt , vahukoor , suhkur, mango, marjad, kamajahu (nisu, rukkis, oder , hemes)	120,00	200,52	18,24	11,20	6,43
	PRIA Pimatoooted (piim 50g, keefir 50g)		100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Apelsin		100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
			Kokku:	618,54	89,32	30,70	25,27
				686,53	106,08	21,76	23,86
			Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		61,80	28,52	13,90
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E