



Esmaspäev	Lõunasöök 26.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihahautis punaste ubadega	Veisehakkliha, punased oad, mais, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, küüslauk, söögisool, must pipar, petersell	50,00	51,60	2,86	1,95	5,05
Taimetoit	Guljašš kanalihast (G, L) (valik II)	Kanaliha, mugulsibul, porgand, nisujahu, tomatipasta, vesi, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	50,00	49,55	2,03	2,75	4,11
	Köögiviljahautis punaste ubadega	Punased oad, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, loorber, tüüman, must pipar, söögisool, vesi, petersell	140,00	94,80	8,70	4,52	3,20
	Taisterapasta/pasta (G)	Pasta (durum nisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	50,00	78,10	15,20	0,50	2,62
	Tatar, keedetud	50,00	50,00	77,10	13,50	1,25	2,42
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli	50,00	39,90	5,61	0,83	0,94
	Hiina kapsa salat paprikaga	Hiina kapsas, paprika	50,00	28,50	1,53	2,07	0,54
	Porgandi-hernesalat	Porgand, hernes, toiduõli	50,00	27,80	3,08	0,67	1,31
	Peedisalat	Keedetud peet	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
	Külasupp sealihaaga (G)	Sealiha, õunaruup, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, peakapsas, vesi, punane	120,00	84,40	7,74	4,06	3,62
	Hapukoor (L)	100,00	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mangokreem jogurti ja vaarikakastmega(L,G)	Maitsestatamata jogurt ,maitsestatamata kohupiim , mangopüree, suhkur, vaarikad	120,00	200,00	18,30	11,20	6,43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	30,00	30,00	67,70	15,80	0,30	1,38
	Rukkleiva- ja sepiutoodete valik (G)	100,00	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Pim						
		Kokku:		744,10	97,65	25,08	25,74
Teisipäev	Lõunasöök 27.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud kala (G, L, M, PT) (valik I)	Valge kala , nisujahu , toiduõli, kanamuna , riivsali , sidruni pipar, jahvatatud paprika, kurkum, söögisool, till	50,00	97,50	4,90	4,22	9,74
Taimetoit	Kodune sealihakaste (G, L) (valik II)	Sealiha, hapukoor , mugulsibul, vesi, toiduõli, nisujahu , söögisool, must pipar, petersell , piim	50,00	72,00	4,08	4,55	3,78
	Koorene seenekaste (G, L)	Šampinjonid, nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	140,00	137,00	10,80	8,10	5,00
	Ahjukartul	50,00	50,00	61,50	9,30	2,06	1,14
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50,00	77,10	13,50	1,25	2,42
	Tar-tar kaste (L)	Maitsestatamata jogurt , majonees , sinep , hapukurk, till	30,00	27,00	1,11	2,15	0,73
	Ahjuköögiviljad, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	50,00	34,50	4,85	1,11	0,80
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango	50,00	27,20	4,44	0,86	0,30
	Peedi-õunasalat	Peet, õun	50,00	27,20	5,49	0,09	0,05
	Valge redise-kurgisalat hapukoorega(L)	Valge redis, kurk, hapukoor	50,00	19,30	1,50	1,11	0,43
	Läätseupp kanalihaga	Läätсед, kanaliha, porgand, vesi, mugulsibul, küüslauk, kartul, must pipar, toiduõli	120,00	100,00	10,10	4,03	5,05
	Kakaokissell marjapüreega (L)	Piim , suhkur, kakaopulber, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree	120,00	163,00	23,50	5,39	4,37
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00	30,00	67,70	15,80	0,30	1,38
	Rukkleiva- ja sepiutoodete valik (G)	100,00	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kapsas, valge/punane						
		Kokku:		729,30	113,61	35,22	36,31
Kolmapäev	Lõunasöök 28.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealiha (PT) (valik I)	Sealiha, õunamahli, vesi, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, kuivatatud tüüman, söögisool, must pipar	50,00	118,00	0,71	8,21	10,20
Taimetoit	Kanapada sidruni ja peterselliga (valik II)	Kanaliha,porgand, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, aedoad, brokoli, suvikõrvits, toiduõli, vesi, sidrunimahli, tüüman, must pipar, petersell , söögisool	50,00	41,60	0,77	1,77	5,40
	Kikerhernepada sidruni ja peterselliga (G)	Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, sidrunikoor, nisujahu , söögisool, must pipar, petersell	140,00	130,00	10,90	5,22	5,62
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim ,vesi, või , söögisool,	50,00	50,70	8,23	1,29	1,29
	Kuskuss (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	50,00	67,00	13,60	0,00	2,07
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Brüssel kapsas ja beebiporgand, aurutatud	50,00	50,00	39,35	3,89	0,54	3,08
	Kapsasalat suvikõrvitsaga	Suvikõrvits, valge pea kapsas	50,00	10,10	1,75	0,05	0,36
	Punase kapsa salat maisiga	Punane pea kapsas, mais	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69
	Prantsuse kalasupp	Valge kala , kartul, porgand, suvikõrvits, vesi, mugulsibul, juurseller, purustatud tomat, toiduõli, suhkur, pune, petersell , küüslauk	120,00	122,40	8,63	6,84	5,15
	Hapukoor (L)	10,00	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Keeks marjadega	Vesi, nisujahu , kanamuna , suhkur, söögisool, vanillisuhkur, piim	120,00	120,72	22,43	1,55	3,10
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00	30,00	75,10	14,10	0,62	2,42
	Rukkleiva- ja sepiutoodete valik (G)	100,00	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Õun						
		Kokku:		762,22	104,78	32,49	42,31
Neljapäev	Lõunasöök 29.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L) (valik I)	Veiseliha, vesi, hapukoor , mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , toiduõli, sinep , petersell , söögisool, must pipar	50,00	60,15	2,37	4,70	2,00
Taimetoit	Kapsahautis kanahakklihaga (valik II)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	42,80	2,16	2,87	1,69
	Kapsahautis rohelistest herneestega	Kapsas, porgand, rohelsed herned, söögisool, must pipar, vesi toiduõli	140,00	89,32	12,04	2,74	2,27
	Kartul, aurutatud	50,00	50,00	36,25	7,75	0,00	0,95
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50,00	77,10	13,50	1,25	2,42
	Kaalikas, porgand üridade, küpsetatud	Kaalikas, porgand, toiduõli	50,00	26,70	3,39	3,48	0,60
	Porgandi-melonisalad kõrvitsa seemnetega	Põrand, melon, kõrvitsaseemned, toiduõli	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Peedisalat pärisbulaga	Keedetud peet, marineeritud pärisbul (<i>sidrunimahli, mugulsibul, söögisool</i>)	50,00	20,00	3,52	0,09	0,72
	Kapsasalat brokkoliga	Valge peakapsas, suhkur, söögisool, vesi, brokkoli	50,00	8,60	1,09	0,10	0,45
	Veiselihasupp köögiviljadega	Veiseliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller , lillkapsas, must pipar, till, söögisool, petersell , toiduõli, vesi	120,00	106,00	4,86	6,99	4,72
	Vaniljepuding mustikatega (L)	Piim , suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, maisitärklis	120,00	114,00	18,12	2,98	3,76
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00	30,00	75,10	14,10	0,62	2,42
	Rukkleiva- ja sepiutoodete valik (G)	100,00	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Nuikapsas						
		Kokku:		589,05	75,51	23,10	19,46
Reede	Lõunasöök 30.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ragu sealiha ja köögiviljadega (G) (valik I)	Sealiha, mugulsibul, varsseller , porgand, toiduõli, küüslauk, must pipar, purustatud tomat, nisujahu , pune	50,00	70,00	1,94	5,00	4,17
Taimetoit	Sinepine kalkunikaste (G, L) (valik II)	Kalkuniliha, mugulsibul, toiduõli, vesi, nisujahu , hapukoor , sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell , või	50,00	39,8	1,5	2,87	1,9
	Köögivilja ragu kikerhernestega	Kikerherned, mugulsibul, varsseller , porgand, toiduõli, küüslauk, must pipar, purustatud tomat, nisujahu , pune, hapukoor , loorber, jahvatatud paprika	140,00	124,00	8,79	8,85	5,46
	Riis, aurutatud	50,00	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur , vesi, söögisool	50,00	79,00	15,15	0,51	2,62
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, viirsik	50,00	32,75	5,95	0,25	0,81
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk	50,00	28,10	3,07	1,27	0,54
	Kaalikasalat linaseemnetega	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (<i>värske kurk</i> , vesi, <i>suhkur</i> , <i>sool</i> , <i>till</i>), porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell , must pipar, söögisool, loorber	50,00	10,05	1,15	0,15	0,80
	Sejanka erineva lihaga	120,00	10,00	93,60	5,86	5,15	5,63
	Hapukoor (L)	10,00	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatin, vesi, mustsõstramahli 100% naturaalne, marjad, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur	120,00	159,60	29,04	3,66	2,62
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00	30,00	75,10	14,10	0,62	2,42
	Rukkleiva- ja sepiutoodete valik (G)	100,00	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	Apelsin						
		Kokku:		684,05	109,50	30,73	30,98
				706,17	97,89	28,97	30,95
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenerglast (%E)			55,45	36,92	17,53
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E