



Esmaspäev lõunasöök		30.03.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I		Kana-karikaste (L)	Kanaliha, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karrilubier (<i>koriander, kurkum, põid-lambalaäts, Cayenne'i pipar, aeteeqillit, võrskdömmned, must pipar</i>), värske petersell, must pipar	150,00	163,00	3,96	10,90	11,90	
Valik II		Magushapu sealihapada seesamisemmetega	Sealiha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, seesamisemmed, petersell	150,00	180,00	16,70	7,45	10,70	
Taimetoit		Stoolitud porgandid (G, L)	Porgand, toidukoor , nisujahu , või, söögisool, suhkur, vesi	150,00	104,00	7,85	6,95	1,47	
		Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durumisjahu) , vesi, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	79,90	15,10	0,76	2,61	
		Ris, aurutatud	Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71	
		Brokoli, aurutatud	Keedetud peet, mädarõigas, õun, hapukoor , sidrunimah, suhkur, söögisool	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
		Peedi-mädarõikasaalat (L)	Valge peakapsas, kurk, sidrunimah, toiduõli, till	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	
		Kapsa-kurgisaat tillaga	Porgand, toidukoor , nisujahu , või, söögisool, suhkur, vesi	100,00	20,10	3,15	0,08	0,98	
		Porgandisalat rohelistele hermetestega	Porgand, roheline hernes, toiduõli	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96	
Valik III		Frikadellisup (G)	Frikadellid (sea-veise segahakkliha, kanamuna , riivsal , mugulsibul, söögisool, must pipar), kartul, porgand, mugulsibul, varseller , must pipar, till, söögisool, vesi, suhkur, vanillisuhkur, vahukoor , marijad	250,00	206,00	13,30	11,10	12,10	
		Marijagorgut röstitud kaerahelvestega (G, L)	Maitsestatamata joqurt , kaerahelbed , või, suhkur, vanillisuhkur	160,00	233,00	35,60	6,20	6,77	
		PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50,00					
		Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04	
		Pim		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
			Kokku:			820,40	100,76	27,97	31,96
Teisipäev lõunasöök		31.03.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I		Prantsuse ürdiga seise kalahautis	Valge kala, portulak, apteeqillit, varseller, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	150,00	122,00	1,45	4,96	17,30	
Valik II		Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	150,00	105,00	8,50	4,20	6,20	
Taimetoit		Ühepajatoit rohelistele hermetestega	Rohelised herned, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	150,00	120,00	12,90	4,89	3,53	
		Bulgur (G)	Bulgur (durumis) , vesi, söögisool	75,00	87,40	16,70	0,57	2,90	
		Kartul, aurutatud	Peet, toiduõli	75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
		Peet, röstitud	Hina kapsas, tomat, kurk	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68	
		Hina kapsa-tomati-kurgisaalat	Tatar, vesi, söögisool	100,00	14,30	1,69	0,11	1,09	
		Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59	
		Marineeritud kurk	Kurk, vesi, äädikas, söögisool, till, sibul, sinepiseemned , pipar, suhkur	30,00	5,37	0,78	0,03	0,27	
Valik III		Hartsöö erineva lihaga	Sealiha, kanaliha, veiseliha, vesi, riis, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, nisujahu , küüslauk, loorber, kuivatatud must ploom , söögisool, must pipar, petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90	
		Hapukoor (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
		Vaarika-mustasõstra mannavaht pihama (G, L)	Neumanna , vaarikas, must sõstar, vesi, õnamahl, suhkur, pilm	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40	
		PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50,00					
		Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04	
		Kaalikas		100,00	36,00	6,22	0,10	1,10	
			Kokku:			679,60	95,49	14,21	33,92
Kolmapäev lõunasöök		01.04.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I		Lõhepiikapsa kodujuustuga (G, L, M, PT)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riivsal , kanamuna , kodujuust , vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	100,00	201,00	8,89	9,93	18,60	
Valik II		Kalkunilõhepiigist (G)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, till	150,00	146,00	9,06	7,76	9,23	
Taimetoit		Juurviljagüla (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, nisujahu , vesi, hapukoor, jahvatatud paprika, söögisool, must õlar, petersell	150,00	92,80	11,70	2,94	2,43	
		Külm jogurtikaste maitserohelise (L)	Maitsestatamata joqurt , till, roheline sibul, söögisool, suhkur	100,00	57,50	4,98	2,66	3,39	
		Kartulipöree (L)	Kartul, pilm , või, söögisool	75,00	76,00	12,30	1,94	1,93	
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
		Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76	
		Grillsalat	Hina kapsas, tomat, hapukurk (<i>kurk, vesi, sool, till</i>), punane sibul, sidrunimah, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,48	4,46	0,65	1,09	
		Porgandi-ananassisaalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49	
		Punase kapsa salat marineeritud sibulaga	Punane peakapsas, punane mugulsibul, toiduõli, sidrunimah, vesi, must pipar, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	33,6	5,14	0,24	1,5	
Valik III		Läätseesup sealihaga	Kartul, sealih, läätсед, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	227,00	21,20	10,60	9,99	
		Hapukoor (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
		Maasika kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim , maitsestatamata joqurt , maasikas, vahukoor , suhkur	160,00	244,00	14,90	15,70	10,70	
		PRIA Pimatoode (pilm 50g, keefir 50g)		50,00					
		Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04	
		Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	
			Kokku:			815,48	106,04	21,98	38,60
Neljapäev lõunasöök		02.04.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I		Koorkestmes sealihakütid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, hapukoor , vesi/buljong, söögisool, must pipar, loorber	150,00	275,38	4,83	20,79	16,71	
Valik II		BBO kanakitsuliha, ahjus küpetatud (PT)	Kanaliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, paprikapulber, külastaugupulber, sibulapulber, jahvatatud must pipar, tillipulber), söögisool, toiduõli, värske petersell	70,00	86,80	1,03	1,90	16,52	
Taimetoit		Tomatine oapada	Üba, tomat, porgand, baltat, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell	150,00	77,60	13,20	0,61	2,57	
		Kuskus, keedetud (G)	Kuskus (dürum nisumanna 100%), vesi, toiduõli, söögisool	75,00	137,00	23,70	2,88	3,60	
		Ahjukartulid	Kartul, toiduõli, söögisool	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84	
		Kõrvits, küpetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78	
		Valge redis-paprikasaalat	Valge redis, paprika	100,00	20,48	4,88	0,12	0,84	
		Peedi-hapukurgisaalat	Keedupeet, hapukurk, till	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47	
		Hina kapsasalat portulaugu ja spinatiga	Hina kapsas, portulak, spinat, toiduõli, sidrunimah	100,00	24,00	1,36	1,17	1,38	
		Kevadine kanasupp munavilude ja köögiviljadega (M)	Kanaliha, kartul, porgand, rohised herned, kanamuna , mugulsibul, toiduõli, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	148,00	12,20	4,42	13,30	
Valik III		Hapukoor (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
		Pasha-maitseine kohupimadessert (L)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata joqurt, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, rosinad, kuivatatud aprikoos, apelsinikoor. Kuivatatud puuviljad-aprikoos, rosin, võivad sisaldavad säilitusaineid E220, võivad sisaldada pähklite osakesi)	160,00	314,00	35,40	14,80	9,58	
		PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50,00					
		Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04	
		Porgand		100,00	32,4	5,60	0,20	0,60	
			Kokku:			868,04	99,78	33,20	33,83
Reede lõunasöök		03.04.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I									
Valik II									
Taimetoit									
Valik III									
</									