

03. nädal 12.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	140,00	103,50	4,46	6,84	5,95
Taimetoit	Koorene läätsepada paprika ja porganditega (G, L)	Läätсед, porgand, paprika, mugulsibul, vesi, toiduõli, nisujahu, toidukoor, söögisool, petersell	20,00	24,80	2,17	1,24	0,86
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuiber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	10,00	81,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooned (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,06	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		819,38	117,57	29,94	24,31

03. nädal 13.01.2026

Teispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	247,25	17,85	13,43	12,45
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	Põlduba, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	50,00	21,20	3,91	0,10	0,78
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	Mustsõstrar, rukkijahu , vesi, suhkur, vanillisuhkur	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,84
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		Kokku:		637,39	98,12	17,00	21,83

03. nädal 14.01.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)	Broilerhakkliha, mugulsibul, kanamuna, riisai, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	89,71	1,73	1,90	5,55
Taimetol	Aedviljakottlet (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, tšisterakaerhelbed, speltanisujahe, hapukoer, kanamuna, või, toiduõli, tolmian, söögisool, must pipar	50,00	108,00	13,30	3,98	3,39
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool, vesi	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, keedetud (G)	Tatar, vesi, söögisool	100,00	134,40	28,48	0,72	4,13
	Hiina kapsa salat spinati ja virsiku	Hiina kapsas, spinat, virsik	100,00	19,03	3,88	0,19	1,25
	Porgand, varsseller, uba		100,00	61,83	9,22	0,211	3,63
	Salatikaste	Öunamahi, öunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipuher, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvtsaseemned, 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:		788,70	115,37	19,77	29,00

03. nädal 15.01.2026

Neiljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp kõõgivilijadega	Kartul, porgand, pastinaak, rcheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea-veise segahakkliha, seapuljong, vesi, sõõgisoost, must pipar, petersell, till	250,00	183,25	12,48	9,08	11,38
Taimetol	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , pastinaak, vesi, toidukoor , sõõgisoost, must pipar, petersell	50,00	21,71	3,46	0,80	0,51
	Karamellikissell moosiga (L)	Plim , vesi, maisitärklis, suhkur, kirs	160,00	137,00	26,70	2,11	2,64
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
		Kokku:		475,86	70,64	12,92	19,26

03. nädal 16.01.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis kanalihaga	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, kanalih, vesi, till, sõõgisool, must pipar	250,00	305,71	16,86	19,82	10,89
Taimetoi	Värskekapsahautis roheliste herneistega	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, rohelsed herned, vesi, till, sõõgisool, must pipar	50,00	66,20	10,27	1,75	3,39
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Peet, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, sõõgisool, küüslauk)	100,00	53,152	11,34	0,72	2,14
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinipipuber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvtsaemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikeetodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,00	13,48	0,00	0,00
Kokku:				895,24	113,68	37,68	29,40

[illegible]