



05.11-07.11.2025

Etasapäev	Lüunasõök	Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Kõõgivila-äätsehaudis (L)		Kanakeedutah, paprika, porgand, toiduõli, nisujahu, toidukoore R 15%, vesi, söögisool, must pipar, petserisel	135,00	150,77	7,13	10,68	6,99	
			Läätseed (rohelineid või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, vasseller, suvikõrvits, paprika, punustatud tomat, tomatipasta, toidukoore R 15%, tüümin, petserisel, söögisool, must pipar	15,00	17,57	1,81	1,02	0,49	
			Kartul, aurutatud	75,00	54,40	11,80	0,08	1,42	
			Tatar, keedetud	75,00	66,00	12,80	0,47	2,27	
			Brokoli ja tillapaks, aurutatud	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78	
			Valge redise-melonisalat	100,00	20,46	4,84	0,10	0,78	
			Hüna kapsas, mais, tomat	150,00	60,29	12,43	0,95	2,55	
			Salatikas	15,00	74,63	0,59	8,04	0,06	
			Seemnesegu	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
			Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
			Kapsas, valge/punane	100,00	30,24	9,44	0,10	1,20	
			Õun	70,00	33,65	9,44	0,00	0,21	
			Kokku:		716,35	89,92	30,39	25,97	
Tetisapäev	Lüunasõök	Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Taimne azu		Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, soot till, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petserisel	135,00	128,02	9,86	7,22	6,83	
			Kalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, soot till, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petserisel	15,00	6,58	1,10	0,26	0,14	
			Täisterapasta, pasta (arumnisuhtu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	
			Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91	
			Kõrvits, küpsetatud	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78	
			Porgand-sidrunimahl	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88	
			Pastinaak, marineeritud sibul punane sibul, sidrunimahl, äunaaldis, vesi, söögisool, suhkur, must pipar, mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26	
			Salatikas	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
			Seemnesegu	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
			Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
			Kalikas	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
			Pim	70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
			Kokku:		897,66	118,68	37,68	27,34	
Kolmapäev	Lüunasõök	Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Värskepaksarõõr sealiha		Valge peapaks, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, aedkapsa/sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, petserisel	350,00	252,70	26,46	11,62	8,16	
			Valge peapaks, punased oad, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, aedkapsa/sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, petserisel	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30	
			Hapukoore R 20% (L)	30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
			Massikas, vesi, nisumanna, suhkur	130,00	130,00	30,20	0,17	1,43	
			Pim R 2,5% (L),						
			Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)						
			Porgand						
			Õun						
			Kokku:						
Neljapäev	Lüunasõök	Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Lõhe kollet (G, M, PT)		Lõhehakkliha, mugulsibul, kanamuna, riis, vesi, sidrunkoor, till, söögisool, must pipar	100,00	190,00	14,30	8,21	14,00	
			Kikerhernes, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunkoor, toiduõli, piparmünt, petserisel, toidukoore R 15%, söögisool, must pipar	20,00	24,56	3,89	0,87	1,15	
			Soe valge kaete (G, L)						
			Kartulipüree (L)						
			Tatar, keedetud						
			Ahiukõrvilad, röstitud						
			Paeed-põrsaluuasalat (L)						
			Valge riis, (kalikas, õunamahl), vasseller						
			Salatikas						
			Seemnesegu						
			Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)						
			Nuukapsas						
			Pim						
			Kokku:						
Reede	Lüunasõök	Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Pilaff porgandi ja veteahakklihaga		Vesehakkliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	300,00	350,78	50,96	10,64	14,53	
			Nuudlid muna ja kõõgiviladega (G, L, M)						
			Täisterapasta, pasta (arumnisuhtu, vesi), roheline herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kanamuna, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	76,45	12,43	2,22	2,42	
			Urdi-juurikaste (L)						
			Kõõgivilasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)						
			Suvikõrvitsa-kurpistat						
			Punane kapsas, uba, porruklauk						
			Salatikas						
			Seemnesegu						
			Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)						
			Valge redis						
			Õun						
			Kokku:						