

Nädala menüü

	Esmaspäev 07.09.2026	Teisipäev 08.09.2026	Kolmapäev 09.09.2026	Neljapäev 10.09.2026	Reede 11.09.2026
Hommikusöök 8:00-9:00	4-viljapuder (1, 2) Munapuder ürtide-ja juustuga (2, 1, 3) 8 minuti muna (mahetoode) (3) Ahjupeekon Röstitud tomatid küüslaugu-, basiiliku- ja oliivõliga Valged oad tomatikastmes Mozzarellasalat (2) Krepid täisterajahust (1, 2, 3, 8, 10, 11) Kodujuust hapukoorega (2) Seemnesegu (14) Või (2) Marjalisand Puuvilja-marjasegu külmutatud Hummus Täidetud paprika Graavilõhe (4) Sink Juust (2) Veisemaksapasteet Praetud heeringas marinaadis (1, 4) Frillise salat Tomativiilud Värskekurgi viilud Leivatoodete valik 5 sorti (1) Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2) Caffe latte (2)	10-viljahelbepuder tatra- ja rukkikliidega (2, 1) Munapuder köögiviljadega (1, 2, 3) Praetud muna (mahetoode) (3) Ahjupeekon Röstitud tomatid küüslaugu-, basiiliku- ja oliivõliga Valged oad tomatikastmes Oa-singisalat (2, 3) Krepid täisterajahust (1, 2, 3, 8, 10, 11) Kodujuust hapukoorega (2) Seemnesegu (14) Või (2) Marjalisand Puuvilja-marjasegu külmutatud Hummus Täidetud paprika Graavilõhe (4) Juust (2) Sink Veisemaksapasteet Praetud heeringas marinaadis (1, 4) Frillise salat Tomativiilud Värskekurgi viilud Leivatoodete valik 5 sorti (1) Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2)	7-viljahelbepuder linaseemnetega (2, 1) Munapuder ürtide-ja juustuga (2, 1, 3) 8 minuti muna (mahetoode) (3) Ahjupeekon Röstitud tomatid küüslaugu-, basiiliku- ja oliivõliga Valged oad tomatikastmes Mozzarellasalat (2) Krepid täisterajahust (1, 2, 3, 8, 10, 11) Kodujuust hapukoorega (2) Seemnesegu (14) Või (2) Marjalisand Puuvilja-marjasegu külmutatud Hummus Täidetud paprika Graavilõhe (4) Sink Juust (2) Veisemaksapasteet Praetud heeringas marinaadis (1, 4) Frillise salat Tomativiilud Värskekurgi viilud Leivatoodete valik 5 sorti (1) Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2)	Nisuhelbe-porgandi-õunapuder (1, 2) Munapuder köögiviljadega (1, 2, 3) Praetud muna (mahetoode) (3) Ahjupeekon Röstitud tomatid küüslaugu-, basiiliku- ja oliivõliga Valged oad tomatikastmes Oa-singisalat (2, 3) Krepid täisterajahust (1, 2, 3, 8, 10, 11) Kodujuust hapukoorega (2) Seemnesegu (14) Või (2) Marjalisand Puuvilja-marjasegu külmutatud Hummus Täidetud paprika Graavilõhe (4) Juust (2) Sink Veisemaksapasteet Praetud heeringas marinaadis (1, 4) Frillise salat Tomativiilud Värskekurgi viilud Leivatoodete valik 5 sorti (1) Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2)	Mannapuder (1, 2) Munapuder porruga (1, 2, 3) 8 minuti muna (mahetoode) (3) Ahjupeekon Röstitud tomatid küüslaugu-, basiiliku- ja oliivõliga Valged oad tomatikastmes Caesari salat (2, 3) Krepid täisterajahust (1, 2, 3, 8, 10, 11) Kodujuust hapukoorega (2) Seemnesegu (14) Või (2) Marjalisand Puuvilja-marjasegu külmutatud Hummus Täidetud paprika Graavilõhe (4) Juust (2) Sink Veisemaksapasteet Praetud heeringas marinaadis (1, 4) Frillise salat Tomativiilud Värskekurgi viilud Leivatoodete valik 5 sorti (1) Piim 2,5% (2) Keefir 2,5% (2) Caffe latte (2)

	Caffe americano Kakao (2) Metsamarjatee	Caffe latte (2) Caffe americano Piparmündikakao (2) Earl Grey must tee	Caffe latte (2) Caffe americano Kakao (2) Piparmünditee	Caffe latte (2) Caffe americano Piparmündikakao (2) Pärnaõietee	Caffe americano Kakao (2) Hibiskuse-puuviljatee
Vitamiinipaus 9:00-15:30	Õunad Arbuus Värskekurgi viilud Porgandiviilud Värske kapsas Tomatimahl (10) Köögiviljamahl (10)	Õunad Pirn Lillkapsas Redis Porgandiviilud Tomatimahl (10) Köögiviljamahl (10)	Õunad Banaan Värskekurgi viilud Porgandiviilud Nuikapsa viilud Tomatimahl (10) Köögiviljamahl (10)	Õunad Pirn Lillkapsas Redis Porgandiviilud Tomatimahl (10) Köögiviljamahl (10)	Õunad Melon Valge redis Porgandiviilud Paprikaviilud Tomatimahl (10) Köögiviljamahl (10)
Salatipuhvet 8:00-15:30	Roheline sibul Salatite segu Mahe mungaoa idud Värske hernes Värske mais Kikerhersed Punased Kidney oad Fermenteeritud köögiviljad Fermenteeritud kurk Hiinakapsa-paprikasalat Marineeritud punane sibul Porgandi-porrusalat Hapukapsa-porgandi- õunasalat oliivõliga Oliivid Seemnesegu (14) Tartar kaste jogurtiga (2) Tomatikaste Salatikastmete valik	Roheline sibul Salatite segu Mahe mungaoa idud Värske hernes Värske mais Kikerhersed Punased Kidney oad Fermenteeritud köögiviljad Fermenteeritud kurk Marineeritud punane sibul Valge redise-kurgi- porgandisalat Peedi-mustrõikasalat Hapukapsa-porgandi- õunasalat oliivõliga Seemnesegu (14) Tartar kaste jogurtiga (2) Tomatikaste Salatikastmete valik	Roheline sibul Salatite segu Mahe mungaoa idud Värske hernes Värske mais Kikerhersed Punased Kidney oad Fermenteeritud köögiviljad Fermenteeritud kurk Marineeritud punane sibul Porgandi-porrusalat Kirju värskekapsasalat (2) Hapukapsa-porgandi- õunasalat oliivõliga Oliivid Seemnesegu (14) Tartar kaste jogurtiga (2) Tomatikaste Salatikastmete valik	Roheline sibul Salatite segu Mahe mungaoa idud Värske hernes Värske mais Kikerhersed Punased Kidney oad Fermenteeritud köögiviljad Fermenteeritud kurk Marineeritud punane sibul Porgandi-õunasalat J.O kurgi-paprikasalat Hapukapsa-porgandi- õunasalat oliivõliga Seemnesegu (14) Tartar kaste jogurtiga (2) Tomatikaste Salatikastmete valik	Roheline sibul Salatite segu Mahe mungaoa idud Värske hernes Värske mais Kikerhersed Punased Kidney oad Fermenteeritud köögiviljad Fermenteeritud kurk Marineeritud punane sibul Köögivilja segasalat punase sibulaga Nuikapsa-porgandi- õunasalat (2) Hapukapsa-porgandi- õunasalat oliivõliga Seemnesegu (14) Tartar kaste jogurtiga (2) Tomatikaste Salatikastmete valik
Taimetoit 10:15-12:25	Kartuli-porrusupp Kikerhernes karrikastmes Peediburger (1, 8, 11) Šampinjonid paprika, punase sibula mee-ja balsamicokastmega	Köögiviljasupp riisi ja maitserohelisega Seeneguljašš (2) Kikerherne- porgandikotlet Šampinjonid paprika, punase sibula mee-ja balsamicokastmega	Suvekõrvitsa püreesupp (2) Köögiviljad kookoskastmes (10) Lillkapsa-kaerašnitsel krõbedas riisipaneeringus (1)	Värskekapsasupp ubadega Täidetud baklažaan Köögiviljaburger (1, 2, 3) Šampinjonid paprika, punase sibula mee-ja balsamicokastmega	Brokoli-lillkapsasupp Köögiviljaragu (10) Kikerherne-kapsakotlet Šampinjonid paprika, punase sibula mee-ja balsamicokastmega

			Šampinjonid paprika, punase sibula mee-ja balsamicokastmega		
Koolilõuna 10:15-12:25	Liivima lihaseise guljašš (mahetoode) (1) Tomatine hakklihapa- da Hiina köögiviljadega (1) Värske kartul või ja tilliga (2) Küpsetatud porgand- brokoli-lillkapsas Sõmer tatar Sõmer riis maitserohelisega Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Maitsevesi marjade ja puuviljadega Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2)	Köögiviljasupp hakklihaga Hartšo lambaliha ja koriandriga (9) Röstitud köögiviljad (10) Sõmer tatar Sõmer riis Mango-chiapuding kookoskreemiga (2) Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Maitsevesi köögiviljadega Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2)	Üleküpsetatud lõhe köögiviljade ja juustuga (4, 2) Sinimerekarbid kooses küüslaugukastmes (2, 5) Värske kartul või ja tilliga (2) Küpsetatud peet ja porgand Sõmer tatar Basmatiriis Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Maitsevesi marjade ja puuviljadega Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2)	Kana-nuudlisupp köögiviljade ja spinatiga (1, 10) Brokoli-lillkapsasupp röstitud kanaga (10) Röstitud köögiviljad (10) Sõmer tatar Sõmer riis Krutoonid ürtidega Kohupiima purukook kaneeliste õunakuubikutega (1, 3, 2) Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Maitsevesi köögiviljadega Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2)	Magus-hapu sealihapada (10) Ühepajatoit sealihaga (10) Ahjuaedviljad (10) Värske kartul või ja tilliga (2) Sõmer tatar Basmatiriis Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Maitsevesi marjade ja puuviljadega Piim 2,5% (2) Keefir 2,5% (2)
Koolieine 13:00-15:30	Hiinapärased nuudlid muna ja aedviljadega Sõmer tatar Sõmer riis Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Maitsevesi marjade ja puuviljadega Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2) Tee	Hakklihakaste brokoli ja juustuga (2, 1) Ahjukartul ürtidega Sõmer tatar Sõmer riis Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Maitsevesi köögiviljadega Piim 2,5% (2) Keefir 2,5% (2) Tee	Piima-nuudlisupp (1, 2) Sõmer tatar Sõmer riis Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Võileib vürtsikilu ja munaga (1, 3, 2, 4) Maitsevesi marjade ja puuviljadega Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2) Tee	Mulgipuder (1, 2) Hapukoor (2) Sõmer tatar Sõmer riis Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Maitsevesi köögiviljadega Piim 2,5% (2) Keefir 2,5% (2) Tee	Kana-kartuli kiusatus (2) Sõmer tatar Sõmer riis Leivatoodete valik 5 sorti (1) Maitsevõi ürtidega (2) Maitsevesi marjade ja puuviljadega Piim 2.5% (2) Keefir 2,5% (2)
Lisatoit	Mahlade valik (lisatud suhkruta, 4 erinevat)		Mahlade valik (lisatud suhkruta, 4 erinevat)		Mahlade valik (lisatud suhkruta, 4 erinevat)

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted