

Grupp	vanus 7-9					
	Portsjoni suurus	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
esmaspäev, 6.märts						
Lõuna						
Kanastrooganov	120	127	9.69	6.89	6.80	1,2
Röstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	40	10	0.41	0.14	2.41	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		567	20.54	20.68	77.36	
Lisaroad						
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	
Kana - paprikakaste	120	125	7.09	8.76	4.94	1,2
Taimetoit						
Läätsed tomati ja karriga	120	142	8.08	4.75	17.18	9
teisipäev, 7.märts						
Lõuna						
Kurzeme strooganov	120	130	7.19	8.45	6.72	1,2
Hautatud punane kapsas	40	26	0.58	0.07	5.97	
Ahjupartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	40	27	0.73	1.75	2.45	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	40	22	0.46	1.11	2.96	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
<i>Kokku,g:</i>		598	18.98	21.36	84.7	
Lisaroad						
Makaronid hakklihaga	230	294	16.60	5.39	44.05	1
Tomatine sealihakaste	120	130	6.90	7.58	8.74	1,2
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	120	81	3.14	3.93	7.88	9
kolmapäev, 8.märts						
Lõuna						
Kala-koorekaste	120	106	8.89	5.30	5.80	1,2,4
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Kartuli - lillkapsapuder	40	34	0.94	1.57	4.45	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Peet, hapukapsas, porru, oad	40	12	0.64	0.09	2.35	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
<i>Kokku,g:</i>		583	19.4	19.17	85.45	
Lisaroad						
Kalaguljašš	120	142	6.22	7.85	11.62	1,2,4
Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24	

neljapäev, 9.märts**Lõuna**

Kartuli - frikadellisupp	230	186	10.69	9.04	16.51	1,3
Karamellpuding	130	128	2.85	2.34	23.84	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
<i>Kokku,g:</i>		622	24.43	17.89	91.65	

Lisaroad

Talupojasupp sealihaga	230	150	8.71	7.01	13.83	1,9
Kana-köögiviljasupp	230	164	8.87	8.31	14.52	

Taimetoit

Peedisupp	230	165	2.23	9.45	18.41	
-----------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 10.märts**Lõuna**

Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	120	124	8.21	6.70	8.13	
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	40	17	0.66	0.16	3.51	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
<i>Kokku,g:</i>		575	18.93	20.16	84.29	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	120	112	8.89	6.27	4.81	
Kanarisoto	230	272	12.49	9.80	34.11	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	120	89	2.97	4.84	9.43	1,7
-------------------------------	-----	----	------	------	------	-----

Grupp
vanus 10-12

	Portsjoni suurus	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
--	---------------------	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------

esmaspäev, 6.märts
Lõuna

Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	13	0.51	0.18	3.01	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		666	24.88	23.54	91.55	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kana - paprikakaste	150	156	8.87	10.95	6.17	1,2

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
---------------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

teisipäev, 7.märts
Lõuna

Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Hautatud punane kapsas	50	32	0.72	0.09	7.47	
Ahjupartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34	0.91	2.18	3.07	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
<i>Kokku,g:</i>		689	22.33	24.83	96.65	

Lisaroad

Makaronid hakklihaga	250	320	18.04	5.86	47.88	1
Tomatine sealihakaste	150	162	8.62	9.48	10.93	1,2

Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
-----------------------	-----	-----	------	------	------	---

kolmapäev, 8.märts
Lõuna

Kala-koorekaste	150	132	11.11	6.63	7.25	1,2,4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
<i>Kokku,g:</i>		702	24.47	23.87	100.04	

Lisaroad

Kalaguljašš	150	177	7.77	9.81	14.52	1,2,4
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 9.märts**Lõuna**

Kartuli - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
<i>Kokku,g:</i>		657	25.8	19.03	96.75	

Lisaroad

Talupojasupp sealihaga	250	163	9.46	7.62	15.04	1,9
Kana-köögiviljasupp	250	178	9.65	9.03	15.78	

Taimetoit

Peedisupp	250	180	2.42	10.27	20.01	
-----------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 10.märts**Lõuna**

Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.26	8.38	10.17	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
<i>Kokku,g:</i>		676	22.86	22.62	100.27	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	140	11.12	7.83	6.02	
Kanarisoto	250	296	13.57	10.65	37.08	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	111	3.71	6.05	11.79	1,7
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

Grupp
vanus 13-15

	Portsjoni suurus	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
--	---------------------	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------

esmaspäev, 6.märts
Lõuna

Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	16	0.62	0.21	3.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		747	27.57	26.67	102.76	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kana - paprikakaste	150	156	8.87	10.95	6.17	1,2

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
---------------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

teisipäev, 7.märts
Lõuna

Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Hautatud punane kapsas	60	39	0.87	0.11	8.96	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	60	41	1.09	2.62	3.68	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	244	7.07	3.36	44.02	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
<i>Kokku,g:</i>		776	24.75	26.6	112.14	

Lisaroad

Makaronid hakklihaga	280	358	20.20	6.56	53.62	1
Tomatine sealihakaste	150	162	8.62	9.48	10.93	1,2

Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
-----------------------	-----	-----	------	------	------	---

kolmapäev, 8.märts
Lõuna

Kala-koorekaste	150	132	11.11	6.63	7.25	1,2,4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
<i>Kokku,g:</i>		753	25.75	24.88	109.63	

Lisaroad

Kalaguljašš	150	177	7.77	9.81	14.52	1,2,4
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 9.märts**Lõuna**

Kartuli - frikadellisupp	280	227	13.01	11.00	20.09	1,3
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
<i>Kokku,g:</i>		739	28.86	21.01	109.25	

Lisaroad

Talupojasupp sealihaga	280	182	10.60	8.53	16.84	1,9
Kana-köögiviljasupp	280	199	10.80	10.11	17.68	

Taimetoit

Peedisupp	280	201	2.71	11.51	22.41	
-----------	-----	-----	------	-------	-------	--

reedel, 10.märts**Lõuna**

Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.26	8.38	10.17	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
<i>Kokku,g:</i>		776	25.87	25.59	116.01	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	140	11.12	7.83	6.02	
Kanarisoto	280	332	15.20	11.93	41.53	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	111	3.71	6.05	11.79	1,7
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

Grupp
vanus 16–19 ja enam

Portsjoni suurus Energia kcal Valgud, g Rasvad, g Süsivesikud, g Allergeen

esmaspäev, 6.märts
Lõuna

Kana strooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	16	0.62	0.21	3.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
<i>Kokku, g:</i>		804	28.45	30.1	108.17	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kana - paprikakaste	150	156	8.87	10.95	6.17	1,2

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
---------------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

teisipäev, 7.märts
Lõuna

Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Hautatud punane kapsas	60	39	0.87	0.11	8.96	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	60	41	1.09	2.62	3.68	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
<i>Kokku, g:</i>		819	26.	27.2	119.91	

Lisaroad

Makaronid hakklihaga	300	384	21.65	7.03	57.45	1
Tomatine sealihakaste	150	162	8.62	9.48	10.93	1,2

Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
-----------------------	-----	-----	------	------	------	---

kolmapäev, 8.märts
Lõuna

Kala-koorekaste	150	132	11.11	6.63	7.25	1,2,4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
<i>Kokku, g:</i>		853	27.88	28.9	122.81	

Lisaroad

Kalaguljašš	150	177	7.77	9.81	14.52	1,2,4
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 9.märts**Lõuna**

Kartuli - frikadellisupp	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
<i>Kokku,g:</i>		798	31.04	22.39	118.46	

Lisaroad

Talupojasupp sealihaga	300	195	11.36	9.14	18.05	1,9
Kana-köögiviljasupp	300	213	11.57	10.84	18.94	

Taimetoit

Peedisupp	300	215	2.91	12.33	24.01	
-----------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 10.märts**Lõuna**

Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.26	8.38	10.17	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
<i>Kokku,g:</i>		834	27.53	26.38	126.37	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	140	11.12	7.83	6.02	
Kanarisoto	300	355	16.29	12.78	44.49	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	111	3.71	6.05	11.79	1,7
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----