

Grupp	vanus 7-9					
	Portsjoni suurus	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
esmaspäev, 13.märts						
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	120	90	6.82	5.24	4.36	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud läätsed	40	63	4.33	0.30	9.42	
Porgandi - porrulaugusalat	40	20	0.44	0.95	2.93	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	40	9	0.48	0.07	1.75	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
<i>Kokku,g:</i>		596	21.61	20.75	82.75	
Lisaroad						
Kana-koorekaste	120	140	7.80	9.54	6.18	1,2
Vokiroog sealihaga	120	90	6.17	4.77	6.83	
Taimetoit						
Kikerherne - porgandikarri	120	118	3.38	6.02	12.38	
teisipäev, 14.märts						
Lõuna						
Kalkuni - aedviljasupp	230	166	8.53	10.23	11.10	
Marjatarretis	130	139	2.97	0.02	30.95	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
<i>Kokku,g:</i>		601	17.53	20.08	87.46	
Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga	230	166	10.88	7.72	13.75	1
Kana - riisisupp	230	276	11.23	15.34	24.40	
Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	230	203	7.23	7.51	25.94	
kolmapäev, 15.märts						
Lõuna						
Kanapada	130	94	6.62	5.13	6.36	9
Röstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Valge redise - hapukooresalat	40	18	0.52	1.24	1.45	2
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	40	13	0.44	0.54	2.89	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		567	19.05	21.76	78.6	
Lisaroad						
Kuskuss kana ja köögiviljadega	230	340	15.45	14.38	38.66	1
Sealihaguljašš	120	154	6.93	9.29	10.81	1,2
Taimetoit						
Kuskuss köögiviljadega	230	319	7.99	12.94	44.27	1
neljapäev, 16.märts						
Lõuna						
Koorene kalasupp	230	147	12.79	6.14	10.66	2,4
Kuldne kõrvitsakreem	130	207	4.58	9.21	26.96	2

Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		648	28.27	21.66	86.16	
Lisaroad						
Kala - köögiviljasupp	230	177	9.28	10.85	11.84	4
Selge kalasupp	230	144	8.65	6.15	14.23	4
Taimetoit						
Koorene köögiviljasupp	230	125	1.89	8.27	11.76	2

reede, 17.märts

Lõuna

Köögivilja pajaroog sealihaga	120	89	4.53	5.82	5.80	
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Jääsalat, porgand, mais, porru	40	17	0.71	0.18	3.59	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
<i>Kokku,g:</i>		598	16.38	21.88	86.04	

Lisaroad

Bolognese-kaste	120	143	9.09	6.53	12.54	1
Sealihapilaff	230	339	13.62	12.66	42.93	
Taimetoit						
Ühepajatoit lihata	230	161	2.89	7.38	22.88	

Grupp
vanus 10-12

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

esmaspäev, 13.märts
Lõuna

Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
<i>Kokku,g:</i>		676	25.45	22.83	94.12	

Lisaroad

Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Vokiroog sealihaga	150	112	7.71	5.96	8.54	

Taimetoit

Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	
----------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 14.märts
Lõuna

Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9.27	11.12	12.06	
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
<i>Kokku,g:</i>		651	19.14	21.17	95.76	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kana - riisisupp	250	300	12.20	16.67	26.53	

Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	250	220	7.86	8.16	28.20	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 15.märts
Lõuna

Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0.55	0.67	3.61	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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>		647	21.99	23.78	91.53	

Lisaroad

Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	370	16.79	15.63	42.02	1
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2

Taimetoit

Kuskuss köögiviljadega	250	347	8.69	14.07	48.12	1
------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

neljapäev, 16.märts
Lõuna

Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	2

Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		721	30.91	24.	96.39	
Lisaroad						
Kala - köögiviljasupp	250	193	10.09	11.79	12.87	4
Selge kalasupp	250	156	9.40	6.69	15.46	4
Taimetoit						
Koorene köögiviljasupp	250	136	2.05	8.99	12.78	2

reede, 17.märts

Lõuna

Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.66	7.28	7.26	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
<i>Kokku,g:</i>		679	18.89	24.25	98.66	

Lisaroad

Bolognese kaste	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Sealihapilaff	250	369	14.81	13.76	46.67	
Taimetoit						
Ühepajatoit lihata	250	175	3.14	8.02	24.87	

Grupp
vanus 13-15

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

esmaspäev, 13.märts
Lõuna

Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
<i>Kokku,g:</i>		749	28.	23.81	107.38	

Lisaroad

Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Vokiroog sealihaga	150	112	7.71	5.96	8.54	

Taimetoit

Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	
----------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 14.märts
Lõuna

Kalkuni - aedviljasupp	280	203	10.38	12.45	13.51	
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
<i>Kokku,g:</i>		744	22.33	23.49	110.16	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	280	202	13.25	9.40	16.74	1
Kana - riisisupp	280	335	13.67	18.67	29.71	

Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	280	247	8.80	9.14	31.58	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 15.märts
Lõuna

Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
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)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		727	24.36	25.26	106.14	

Lisaroad

Kuskuss kana ja köögiviljadega	280	414	18.80	17.50	47.07	1
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2

Taimetoit

Kuskuss köögiviljadega	280	388	9.73	15.76	53.90	1
------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

neljapäev, 16.märts
Lõuna

Koorene kalasupp	280	179	15.56	7.47	12.97	2,4
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	2

Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	244	7.07	3.36	44.02	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		798	34.23	25.59	108.14	
Lisaroad						
Kala - köögiviljasupp	280	216	11.30	13.21	14.41	4
Selge kalasupp	280	175	10.53	7.49	17.32	4
Taimetoit						
Koorene köögiviljasupp	280	153	2.30	10.07	14.32	2

reede, 17.märts

Lõuna

Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.66	7.28	7.26	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
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 kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
<i>Kokku,g:</i>		739	20.29	25.18	110.41	

Lisaroad

Bolognese-kaste	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Sealihapilaff	280	413	16.59	15.41	52.27	
Taimetoit						
Ühepajatoit lihata	280	196	3.52	8.98	27.86	

Grupp
vanus 16–19 ja enam

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

esmaspäev, 13.märts
Lõuna

Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
<i>Kokku,g:</i>		821	30.08	24.8	120.33	

Lisaroad

Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Vokiroog sealihaga	150	112	7.71	5.96	8.54	

Taimetoit

Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	
----------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 14.märts
Lõuna

Kalkuni - aedviljasupp	300	217	11.12	13.34	14.48	
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
<i>Kokku,g:</i>		788	23.9	24.78	116.31	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	1
Kana - riisisupp	300	359	14.65	20.01	31.83	

Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	300	264	9.43	9.80	33.84	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 15.märts
Lõuna

Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
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)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		798	25.66	28.88	114.14	

Lisaroad

Kuskuss kana ja köögiviljadega	300	443	20.15	18.75	50.43	1
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2

Taimetoit

Kuskuss köögiviljadega	300	416	10.43	16.88	57.74	1
------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

neljapäev, 16.märts
Lõuna

Koorene kalasupp	300	192	16.68	8.00	13.90	2,4
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	2

Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		853	36.6	26.72	116.84	
Lisaroad						
Kala - köögiviljasupp	300	232	12.11	14.15	15.44	4
Selge kalasupp	300	187	11.28	8.03	18.56	4
Taimetoit						
Koorene köögiviljasupp	300	163	2.46	10.79	15.34	2

reede, 17.märts

Lõuna

Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.66	7.28	7.26	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
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)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
<i>Kokku,g:</i>		811	22.37	26.17	123.36	

Lisaroad

Bolognese kaste	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Sealihapilaff	300	443	17.77	16.51	56.00	
Taimetoit						
Ühepajatoit lihata	300	210	3.77	9.62	29.85	