

Grupp	vanus 7-9					
	Portsjoni suurus	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Poola teemapäevad						
esmaspäev, 27.märts						
Lõuna						
Hautatud kapsad sealiha ja seentega/ BIGOS	120	104	6.17	5.88	7.12	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	40	13	0.81	0.15	2.61	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porrusalat hapukoorega/ SURÓWKA Z PORA	40	20	0.49	0.94	2.82	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	40	17	0.68	0.14	3.47	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	130	54	0.20	0.02	13.00	
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	17.47	16.09	90.71	
Lisaroad						
Veisehakklihakaste ürtidega	120	124	8.90	7.23	6.10	
Kana-koorekaste	120	140	7.80	9.54	6.18	1,2
Taimetoit						
Taimne bigos/ bigos-jarski	120	74	1.50	4.46	7.67	
teisipäev, 28.märts						
Lõuna						
Kalasupp poola moodi/ ZUPA RYBNA	230	159	7.95	9.86	10.93	4
Riisiroog õuntega/ RYŻ Z JABŁKAMI	150	217	3.48	10.88	26.05	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
<i>Kokku,g:</i>		649	21.98	26.69	81.21	
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	230	138	10.24	7.34	8.22	4
Värviline kalasupp kinoaga	230	163	8.06	10.93	9.48	4
Taimetoit						
Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA	230	130	2.57	6.96	15.60	2;9
kolmapäev, 29.märts						
Lõuna						
Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE	120	135	10.91	8.02	4.99	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Punasekapsasalat õuntega/ SURÓWKA Z CZ	40	22	0.50	1.29	2.45	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	40	11	0.45	0.09	2.48	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
<i>Kokku,g:</i>		602	22.07	20.7	83.8	
Lisaroad						
Hautatud sealihatükid sinepiga	40	75	8.10	4.50	0.59	10
Kana seenekastmes / Kurczak w Sosie Grzyb	120	141	11.33	8.06	6.36	1
Taimetoit						
Kapsas hernestega/ KAPUSTA Z GROCHEM	120	107	4.17	4.02	15.13	
neljapäev, 30.märts						
Lõuna						
Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA	230	281	10.24	16.66	24.44	1
Poola juustukook punase sõstradega/ Sernik z	80	144	9.72	1.39	22.83	1;2;3
Pria piimatooted	kuni 250					2

Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
<i>Kokku,g:</i>		625	25.17	20.63	86.89	
Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	230	242	8.37	14.29	20.78	
Köögililjasupp sealihaga	230	184	9.56	11.34	12.12	
Taimetoit						
Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA	230	136	2.64	6.03	18.77	1;2;9

reede, 31.märts

Lõuna						
Maksastrooganov	120	99	5.24	5.89	6.67	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Poola porgandisalat/ SURÓWKA Z MARCHW	40	14	0.32	0.15	3.30	
Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, ka	40	11	0.67	0.49	2.44	
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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
<i>Kokku,g:</i>		584	17.3	20.75	85.47	
Lisaroad						
Kartulikook hakklihaga / BABKA ZIEMNIACZA	230	296	14.37	8.98	40.61	1;3
Karrine kanakaste	120	163	10.99	9.59	8.64	1,2
Taimetoit						
Kartulikook / BABKA ZIEMNIACZANA	230	268	7.11	6.22	47.22	1;3

Grupp

vanus 10-12

	Portsjoni suurus	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
esmaspäev, 27.märts						
Lõuna						
Hautatud kapsad sealiha ja seentega/ BIGOS	150	130	7.71	7.35	8.90	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1.01	0.18	3.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porrusalat hapukoorega/ SURÓWKA Z PORA	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
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>		640	20.22	18.15	101.95	
Lisaroad						
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Taimetoit						
Taimne bigos/ bigos-jarski	150	93	1.88	5.58	9.59	
teisipäev, 28.märts						
Lõuna						
Kalasupp poola moodi/ ZUPA RYBNA	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Riisiroog õuntega/ RYŻ Z JABŁKAMI	150	217	3.48	10.88	26.05	2
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
<i>Kokku,g:</i>		691	23.5	27.94	87.34	
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Taimetoit						
Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA	250	141	2.80	7.56	16.95	2;9
kolmapäev, 29.märts						
Lõuna						
Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE	150	168	13.63	10.02	6.24	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Punasekapsasalat õuntega/ SURÓWKA Z CZ	50	27	0.62	1.61	3.07	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	50	14	0.56	0.11	3.10	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
<i>Kokku,g:</i>		695	26.12	24.05	95.77	
Lisaroad						
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
Kana seenekastmes / Kurczak w Sosie Grzyb	150	176	14.16	10.08	7.95	1
Taimetoit						
Kapsas hernestega/ KAPUSTA Z GROCHEM	150	133	5.21	5.02	18.91	
neljapäev, 30.märts						
Lõuna						
Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA	250	305	11.13	18.11	26.56	1
Poola juustukook punase sõstradega/ Sernik z	100	180	12.14	1.74	28.54	1;2;3
Pria piimatooted	kuni 250					2

Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
<i>Kokku,g:</i>		700	28.9	22.63	97.31	
Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
Köögililjasupp sealihaga	250	200	10.39	12.33	13.17	
Taimetoit						
Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA	250	148	2.87	6.55	20.41	1;2;9

reede, 31.märts

Lõuna						
Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Poola porgandisalat/ SURÓWKA Z MARCHW	50	18	0.40	0.19	4.12	
Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, ka	50	14	0.83	0.62	3.04	
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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
<i>Kokku,g:</i>		661	20.14	22.86	97.78	
Lisaroad						
Kartulikook hakklihaga / BABKA ZIEMNIACZA	250	322	15.62	9.76	44.15	1;3
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Taimetoit						
Kartulikook / BABKA ZIEMNIACZANA	250	292	7.73	6.76	51.33	1;3

Grupp
vanus 13-15

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

esmaspäev, 27.märts
Lõuna

Hautatud kapsad sealiha ja seentega/ BIGOS	150	130	7.71	7.35	8.90	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porrusalat hapukoorega/ SURÓWKA Z PORA	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
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>		734	21.93	22.01	115.24	

Lisaroad

Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2

Taimetoit

Taimne bigos/ bigos-jarski	150	93	1.88	5.58	9.59	
----------------------------	-----	----	------	------	------	--

teisipäev, 28.märts
Lõuna

Kalasupp poola moodi/ ZUPA RYBNA	280	194	9.68	12.01	13.31	4
Riisiroog õuntega/ RYŻ Z JABŁKAMI	150	217	3.48	10.88	26.05	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
<i>Kokku,g:</i>		755	25.79	29.83	96.53	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	280	168	12.46	8.93	10.00	4
Värviline kalasupp kinoaga	280	199	9.82	13.31	11.55	4

Taimetoit

Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA	280	158	3.13	8.47	18.99	2;9
---------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

kolmapäev, 29.märts
Lõuna

Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE	150	168	13.63	10.02	6.24	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Punasekapsasalat õuntega/ SURÓWKA Z CZ	60	33	0.75	1.93	3.68	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	60	17	0.68	0.14	3.72	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
<i>Kokku,g:</i>		786	28.28	25.82	112.25	

Lisaroad

Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Kana seenekastmes / Kurczak w Sosie Grzyb	150	176	14.16	10.08	7.95	1

Taimetoit

Kapsas hernestega/ KAPUSTA Z GROCHEM	150	133	5.21	5.02	18.91	
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 30.märts
Lõuna

Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA	280	342	12.47	20.28	29.75	1
Poola juustukook punase sõstradega/ Sernik z	100	180	12.14	1.74	28.54	1;2;3
Pria piimatooted	kuni 250					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>		808	32.32	25.79	113.44	
Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	280	294	10.19	17.40	25.30	
Köögililjasupp sealihaga	280	224	11.64	13.81	14.76	
Taimetoit						
Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA	280	166	3.21	7.34	22.86	1;2;9

reede, 31.märts

Lõuna

Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Poola porgandisalat/ SURÓWKA Z MARCHW	60	21	0.48	0.23	4.94	
Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, ka	60	17	1.00	0.74	3.65	
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)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
<i>Kokku,g:</i>		744	22.54	23.91	114.03	

Lisaroad

Kartulikook hakklihaga / BABKA ZIEMNIACZA	280	361	17.50	10.93	49.44	1;3
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Taimetoit						
Kartulikook / BABKA ZIEMNIACZANA	280	327	8.66	7.57	57.49	1;3

Grupp
vanus 16–19 ja enam

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

esmaspäev, 27.märts
Lõuna

Hautatud kapsad sealihaga ja seentega/ BIGOS	150	130	7.71	7.35	8.90	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porrusalat hapukoorega/ SURÓWKA Z PORA	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
<i>Kokku,g:</i>		805	24.32	24.78	124.24	

Lisaroad

Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2

Taimetoit

Taimne bigos/ bigos-jarski	150	93	1.88	5.58	9.59	
----------------------------	-----	----	------	------	------	--

teisipäev, 28.märts
Lõuna

Kalasupp poola moodi/ ZUPA RYBNA	300	208	10.37	12.86	14.26	4
Riisiroog õuntega/ RYŻ Z JABŁKAMI	150	217	3.48	10.88	26.05	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
<i>Kokku,g:</i>		812	27.73	31.27	105.25	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	300	180	13.35	9.57	10.72	4
Värviline kalasupp kinoaga	300	213	10.52	14.26	12.37	4

Taimetoit

Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA	300	169	3.36	9.07	20.34	2;9
---------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

kolmapäev, 29.märts
Lõuna

Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE	150	168	13.63	10.02	6.24	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Punasekapsasalat õuntega/ SURÓWKA Z CZ	60	33	0.75	1.93	3.68	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	60	17	0.68	0.14	3.72	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
<i>Kokku,g:</i>		814	29.11	26.21	117.43	

Lisaroad

Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Kana seenekastmes / Kurczak w Sosie Grzyb	150	176	14.16	10.08	7.95	1

Taimetoit

Kapsas hernestega/ KAPUSTA Z GROCHEM	150	133	5.21	5.02	18.91	
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 30.märts
Lõuna

Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA	300	366	13.36	21.73	31.88	1
Poola juustukook punase sõstradega/ Sernik z	100	180	12.14	1.74	28.54	1;2;3
Pria piimatooted	kuni 250					2

Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
<i>Kokku,g:</i>		861	34.04	27.63	120.75	
Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	300	315	10.92	18.64	27.11	
Köögililjasupp sealihaga	300	240	12.47	14.79	15.81	
Taimetoit						
Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA	300	178	3.44	7.86	24.49	1;2;9

reede, 31.märts

Lõuna

Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Poola porgandisalat/ SURÓWKA Z MARCHW	60	21	0.48	0.23	4.94	
Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, ka	60	17	1.00	0.74	3.65	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	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>		816	23.84	27.53	122.03	

Lisaroad

Kartulikook hakklihaga / BABKA ZIEMNIACZA	300	387	18.75	11.71	52.97	1;3
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Taimetoit						
Kartulikook / BABKA ZIEMNIACZANA	300	350	9.28	8.11	61.59	1;3