

Grupp

vanus 7-9

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

esmaspäev, 30.jaanuar

Lõuna						
Kana-koorekaste	120	140	7.80	9.54	6.18	1,2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	40	10	0.39	0.10	2.34	9
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)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
<i>Kokku,g:</i>		566	19.42	19.42	80.98	
Lisaroad						
Kurzeme strooganov	120	130	7.19	8.45	6.72	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakkliahaga	120	111	4.03	8.08	6.66	9
Taimetoit						
Läätse ja aedviljakarri	120	217	10.52	10.15	23.50	

teisipäev, 31.jaanuar

Lõuna						
Tomatine sealihakaste	120	130	6.90	7.58	8.74	1,2
Rõstitud 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	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
Hilina kapsas, kurk, mais, porgand	40	16	0.62	0.16	3.37	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	129	3.75	1.78	23.31	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
<i>Kokku,g:</i>		619	22.08	21.74	85.97	
Lisaroad						
Kanastrooganov	120	127	9.69	6.89	6.80	1,2
Hakkliahakaste veiselihast	120	126	8.48	7.48	6.47	1,2
Taimetoit						
Köögivilja vokiroom	120	64	1.74	3.41	8.16	

kolmapäev, 1.veebruar

Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	40	72	7.21	2.98	4.14	1,3
Hapukoore - mädarõikakaste	80	70	0.83	5.08	5.69	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Peet, porgand, porru, rohelistes herved	40	17	0.98	0.14	3.45	
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)	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>		599	19.39	20.91	86.22	
Lisaroad						
Hautatud sealihatükid	40	67	8.12	3.61	0.58	
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	82	8.78	5.23	0.01	
Taimetoit						
Läätsepikkpoiss	40	72	3.01	1.76	11.14	1

neljapäev, 2.veebruar

Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	230	177	9.28	10.85	11.84	4
Vanilje panna cotta	120	247	4.97	12.30	28.89	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
<i>Kokku,g:</i>		648	19.4	25.71	85.83	
Lisaroad						
Lihne kalasupp munaga	230	193	8.96	11.67	13.83	3,4
Koorene kalasupp	230	147	12.79	6.14	10.66	2,4
Taimetoit						
Köögiviljasupp valgete ubadega	230	151	2.821	7.238	19.46	

reede, 3.veebruar

Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	120	120	8.39	7.59	4.89	2
Aurutatud rohelistes oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	40	19	0.28	1.26	2.07	
Porgand, kaalikas, redis, salatitehede segu	40	10	0.44	0.49	2.42	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
<i>Kokku,g:</i>		600	20.3	20.92	85.89	
Lisaroad						
Koorene sealiihakaste	120	113	8.28	7.06	4.26	1,2
Kanakaste ürtidega	120	114	9.36	6.74	4.28	1,2
Taimetoit						
Köögiviljaraguu	120	109	1.93	5.03	15.21	

Grupp	vanus 10-12					
	Portsjoni suurus	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
esmaspäev, 30.jaanuar						
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0.49	0.12	2.92	9
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)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
<i>Kokku,g:</i>		664	23.17	22.58	94.79	
Lisaroad						
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakliihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Taimetoit						
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
teisipäev, 31.jaanuar						
Lõuna						
Tomatine sealihakaste	150	162	8.62	9.48	10.93	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	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Hliina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20	0.78	0.20	4.21	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
<i>Kokku,g:</i>		709	25.36	24.55	98.92	
Lisaroad						
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Hakliihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Taimetoit						
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
kolmapäev, 1.veebru						
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, porgand, porru, rohelised herved	50	22	1.23	0.18	4.31	
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)	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>		692	22.96	24.34	98.62	
Lisaroad						
Hautatud sealihatükid	50	84	10.15	4.51	0.73	
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10.97	6.54	0.01	
Taimetoit						
Läätsepikkpoiss	50	90	3.76	2.20	13.93	1
neljapäev, 2.veebru						
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	250	193	10.09	11.79	12.87	4
Vanilje panna cotta	150	309	6.22	15.38	36.11	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
<i>Kokku,g:</i>		740	21.88	29.93	96.67	
Lisaroad						
Lihne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3,4
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Taimetoit						
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3.066	7.868	21.152	
reede, 3.veebru						
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Porgand, kaalikas, redis, salatitehede segu	50	13	0.55	0.61	3.03	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
<i>Kokku,g:</i>		678	23.71	23.57	96.7	
Lisaroad						
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Taimetoit						
Köögiviljaraguu	150	137	2.41	6.29	19.02	

Grupp	vanus 13-15	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Portsjoni suurus						
esmaspäev, 30.jaanuar						
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
<i>Kokku,g:</i>		756	25.03	26.42	107.46	
Lisaroad						
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Taimetoit						
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
teisipäev, 31.jaanuar						
Lõuna						
Tomatine sealihakaste	150	162	8.62	9.48	10.93	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	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Hliina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24	0.93	0.24	5.06	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
<i>Kokku,g:</i>		795	27.79	25.86	114.91	
Lisaroad						
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Taimetoit						
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
kolmapäev, 1.veebruar						
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	60	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
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)	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>		785	26.75	26.7	112.78	
Lisaroad						
Hautatud sealihatükid	60	100	12.18	5.41	0.88	
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	123	13.17	7.85	0.01	
Taimetoit						
Läätsepikkpoiss	60	108	4.51	2.64	16.71	1
neljapäev, 2.veebruar						
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	280	216	11.30	13.21	14.41	4
Vanilje panna cotta	150	309	6.22	15.38	36.11	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
<i>Kokku,g:</i>		835	25.17	32.34	111.15	
Lisaroad						
Lihne kalasupp munaga	280	235	10.91	14.21	16.84	3,4
Koorene kalasupp	280	179	15.56	7.47	12.97	2,4
Taimetoit						
Köögiviljasupp valgete ubadega	280	184	3.434	8.812	23.691	
reede, 3.veebruar						
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	60	15	0.66	0.73	3.63	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	kuni 250					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>		759	26.16	26.52	108.72	
Lisaroad						
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Taimetoit						
Köögiviljaraguu	150	137	2.41	6.29	19.02	

Grupp

vanus 16–19 ja enam

	Portsjoni suurus	Energia kcal	Valgud .g	Rasvad.g	Süsivesikud.g	Allergeen
esmaspäev, 30.jaanuar						
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
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)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
<i>Kokku,g:</i>		812	27.01	29.	113.88	
Lisaroad						
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Taimetoit						
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
teisipäev, 31.jaanuar						
Lõuna						
Tomatine sealihakaste	150	162	8.62	9.48	10.93	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	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Hliina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24	0.93	0.24	5.06	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
<i>Kokku,g:</i>		838	29.04	26.46	122.68	
Lisaroad						
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Taimetoit						
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
kolmapäev, 1.veebruar						
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	60	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, rohelised herved	60	26	1.47	0.21	5.18	
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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
<i>Kokku,g:</i>		813	27.58	27.1	117.96	
Lisaroad						
Hautatud sealihatükid	60	100	12.18	5.41	0.88	
Ahjus küpsutatud kanakintsuliha	60	123	13.17	7.85	0.01	
Taimetoit						
Läätselikpoiss	60	108	4.51	2.64	16.71	1
neljapäev, 2.veebruar						
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	300	232	12.11	14.15	15.44	4
Vanilje panna cotta	150	309	6.22	15.38	36.11	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
<i>Kokku,g:</i>		879	26.81	33.67	117.36	
Lisaroad						
Lihne kalasupp munaga	300	252	11.69	15.22	18.04	3,4
Koorene kalasupp	300	192	16.68	8.00	13.90	2,4
Taimetoit						
Köögiviljasupp valgete ubadega	300	197	3.68	9.441	25.383	
reede, 3.veebruar						
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Porgand, kaalikas, redis, salatitehede segu	60	15	0.66	0.73	3.63	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
<i>Kokku,g:</i>		816	27.83	27.31	119.08	
Lisaroad						
Koorene sealiikakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Taimetoit						
Köögiviljaraguu	150	137	2.41	6.29	19.02	