

**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 - riisipupp	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 - hapukoosesalat	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						
Köögiviljasupp valgete ubadega	230	151	2.82	7.24	19.46	

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						
Bolognesekaste	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	

**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 - riis supp	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
Röstitud 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 - hapukoososalat	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						
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3.07	7.87	21.15	

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						
Bolognesekaste	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	



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
Röstitud 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 - hapukoosesalat	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						
Köögiviljasupp valgete ubadega	280	184	3.43	8.81	23.69	

reedepäev, 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						
Bolognesekaste	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	

esmaspäev, 13.märts						
Lõuna						
Kodune hakklihakaste						
Küpsetatud kaalikapulgad						
Keedetud kartulid						
Keedetud läätsed						
Porgandi - porrulaugusalat						
Hiinakapsas, kurk, redis, p						
Kastmevalik salatitele						
Seemnesegu						
Ingveritee sidruniga						
Pria piimatooted						
Leivatoodete valik (5 sorti)						
Pirn ja lillkapsa snäkid						
<i>Kokku,g:</i>						
Lisaroad						
Kana-koorekaste						
Vokiroog sealihaga						
Taimetoit						
Kikerherne - porgandikarri						

teisipäev, 14.märts						
Lõuna						
Kalkuni - aedviljasupp						
Marjatarretis						
Vahukoor						
Pria piimatooted						
Leivatoodete valik (5 sorti)						
Õun ja redise snäkid						
<i>Kokku,g:</i>						
Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga						
Kana - riisisupp						
Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp						

kolmapäev, 15.märts						
Lõuna						
Kanapada						
Röstitud punane peet ürtid						
Keedetud pärl kuskuss						
Keedetud kartulid						
Valge redise - hapukoosesalat						
Salatilehtede segu, peet, p						
Kastmevalik salatitele						
Seemnesegu						
Maitsevesi						
Pria piimatooted						
Leivatoodete valik (5 sorti)						
Pirn ja kaalika snäkid						
<i>Kokku,g:</i>						
Lisaroad						
Kuskuss kana ja köögivilja						
Sealihaguljašš						
Taimetoit						
Kuskuss köögiviljadega						

neljapäev, 16.märts						
Lõuna						
Koorene kalasupp						
Kuldne kõrvitsakreem						
Pria piimatooted						
Leivatoodete valik (5 sorti)						
Apelsin ja porgandi snäkid						
<i>Kokku,g:</i>						
Lisaroad						
Kala - köögiviljasupp						
Selge kalasupp						
Taimetoit						
Köögiviljasupp valgete uba						

reedepäev, 17.märts						
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealiha						
Ahjukõrvitsakuubikud						
Keedetud kartulid						
Keedetud riis						
Peedisalat köömnetega						
Jääsalat, porgand, mais, p						
Kastmevalik salatitele						
Seemnesegu						
Mahlajook						
Pria piimatooted						
Leivatoodete valik (5 sorti)						
Õun ja kurgi snäkid						
<i>Kokku,g:</i>						
Lisaroad						
Bolognesekaste						
Sealihapilaff						
Taimetoit						
Ühepajatoit lihata						

vanus 16–19 ja enam

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



Daily

Portsjoni suurus	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	A
150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
60	33	0.74	1.42	5.33	
60	62	1.60	0.08	14.20	
60	95	6.50	0.45	14.13	
60	30	0.66	1.43	4.40	
60	13	0.72	0.10	2.62	
10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
10	55	2.28	4.37	2.48	11
180	33	0.09	0.04	7.95	
kuni 250					2
95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
150	57	0.96	0.54	14.10	
	821	30.08	24.8	120.33	
150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
150	112	7.71	5.96	8.54	
150	147	4.23	7.52	15.48	
300	217	11.12	13.34	14.48	
150	160	3.42	0.02	35.71	
20	71	0.50	7.00	1.40	2
kuni 250					2
100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
150	53	0.54	0.46	12.93	
	788	23.9	24.78	116.31	
300	217	14.19	10.07	17.94	1
300	359	14.65	20.01	31.83	
300	264	9.43	9.80	33.84	
150	109	7.64	5.91	7.34	9
60	36	1.16	0.75	6.31	
60	75	2.30	1.56	13.12	1
60	62	1.60	0.08	14.20	
60	27	0.78	1.86	2.17	2
60	19	0.66	0.81	4.34	
15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
10	55	2.28	4.37	2.48	11
180	3	0.13	0.17	0.86	
kuni 250					2
95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
150	55	1.05	0.52	13.42	
	798	25.66	28.88	114.14	
300	443	20.15	18.75	50.43	1
150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
300	416	10.43	16.88	57.74	1
300	192	16.68	8.00	13.90	2,4
150	239	5.28	10.63	31.10	2
150	79	4.74	3.75	6.63	2
100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
150	58	1.58	0.38	13.42	
	853	36.6	26.72	116.84	
300	232	12.11	14.15	15.44	4
300	187	11.28	8.03	18.56	4
300	197	3.68	9.44	25.38	
150	112	5.66	7.28	7.26	
60	30	0.57	1.89	3.34	
60	62	1.60	0.08	14.20	
60	78	1.51	0.65	16.38	
60	38	1.05	1.45	5.30	
60	26	1.07	0.27	5.38	
10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
10	55	2.28	4.37	2.48	11
180	43	0.02	0.02	10.35	
kuni 250					2
95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
150	38	0.60	0.34	9.00	
	811	22.37	26.17	123.36	
150	179	11.36	8.16	15.67	1
300	443	17.77	16.51	56.00	
300	210	3.77	9.62	29.85	