

# Koolilõuna nädalamenüü



| Grupp                                     |          | 1-3 klass |          |          |                |           |
|---|----------|-----------|----------|----------|----------------|-----------|
| esmaspäev, 4.mai                          | Kogus, g | Kcal      | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
| <b>Lõuna</b>                              |          |           |          |          |                |           |
| <b>Chilli con carne KEVIN ALOE</b>        | 130      | 162       | 8.18     | 8.51     | 13.80          |           |
| Rõstitud juurseller                       | 50       | 21        | 0.99     | 0.42     | 4.24           | 9         |
| Keedetud spagetid                         | 50       | 34        | 1.14     | 0.43     | 6.14           | 1         |
| Keedetud riis                             | 50       | 64        | 1.26     | 0.44     | 13.65          |           |
| Kapsasalat paprikaga                      | 50       | 13        | 0.56     | 0.11     | 2.83           |           |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad           | 50       | 16        | 0.62     | 0.20     | 3.50           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 3        | 17        | 0.03     | 1.83     | 0.06           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 11       | 60        | 2.51     | 4.81     | 2.73           | 11        |
| Mahlajook                                 | 125      | 30        | 0.02     | 0.02     | 7.19           |           |
| Pria piimatooted                          | 125      | 73        | 4.02     | 3.79     | 5.73           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 15       | 43        | 1.23     | 0.50     | 7.99           | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                   | 150      | 57        | 1.05     | 0.60     | 13.72          |           |
| Kokku :                                   | 589      | 589       | 21.61    | 21.66    | 81.58          |           |

|                                    |     |     |      |      |       |     |
|------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| <b>Lisaroo</b>                     |     |     |      |      |       |     |
| Bolognesekaste                     | 130 | 91  | 8.42 | 2.56 | 8.93  |     |
| <b>Hakklihakaste HENRIK OJAMAA</b> | 130 | 124 | 8.09 | 7.01 | 7.28  | 1;2 |
| <b>Taimetoid</b>                   |     |     |      |      |       |     |
| Baklažanihautis tomatiga           | 130 | 56  | 2.72 | 0.49 | 10.02 |     |

| teisipäev, 5.mai                                   | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|--|----------|------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                                       |          |      |          |          |                |           |
| <b>Kana poolkoib RASMUS JA ROBERT LAIDVEE</b>      | 80       | 141  | 21.66    | 5.67     | 0.79           | 10        |
| Hapukoorekaste                                     | 80       | 63   | 1.14     | 4.50     | 4.56           | 1;2       |
| Rõstitud punane peet ürtidega                      | 50       | 28   | 0.96     | 0.37     | 5.22           |           |
| Keedetud kartulid                                  | 50       | 52   | 1.33     | 0.07     | 11.83          |           |
| Keedetud tatar                                     | 50       | 59   | 2.08     | 0.60     | 11.60          |           |
| Kõrvitsasalat rosinatega                           | 50       | 17   | 0.43     | 0.06     | 4.18           |           |
| Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas | 50       | 13   | 0.77     | 0.13     | 2.74           |           |
| Kastmevalik salatitele                             | 11       | 62   | 0.12     | 6.70     | 0.23           | 10;2      |
| Seemnesegu   | 2        | 11   | 0.46     | 0.87     | 0.50           | 11        |
| Maitsevesi   | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62           |           |
| Pria piimatooted                                   | 0        | 0    | 0        | 0        | 0              | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)          | 45       | 129  | 3.69     | 1.51     | 23.96          | 1;11;2    |
| Õun ja nuukapsa snäkid                             | 150      | 48   | 0.52     | 0.42     | 11.92          |           |
| Kokku :  | 626      | 626  | 33.25    | 21.02    | 78.15          |           |

|                                 |     |     |       |      |       |        |
|---------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|
| <b>Lisaroo</b>                  |     |     |       |      |       |        |
| Karrikana apelsiniga            | 130 | 119 | 14.58 | 3.46 | 8.03  |        |
| Sinepi-koorekaste kalkunilihaga | 130 | 130 | 8.62  | 7.29 | 7.60  | 1;10;2 |
| <b>Taimetoid</b>                |     |     |       |      |       |        |
| Mehhiko oapada                  | 130 | 119 | 6.84  | 0.56 | 24.22 |        |

| kolmapäev, 6.mai                              | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                                  |          |      |          |          |                |           |
| <b>Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS</b> | 60       | 94   | 14.76    | 3.79     | 0.06           | 4         |
| <b>Tar-tar kaste RALF KÜTTIS</b>              | 80       | 54   | 1.45     | 4.04     | 3.62           | 2         |
| Ahjuporgandi ribad                            | 50       | 25   | 0.70     | 0.51     | 5.22           |           |
| Keedetud riis                                 | 50       | 64   | 1.26     | 0.44     | 13.65          |           |
| Kartulipuder                                  | 50       | 69   | 1.46     | 2.36     | 10.64          | 2         |
| Peedisalat                                    | 50       | 23   | 0.78     | 0.35     | 4.20           |           |
| Hiiinakapsas, porgand, spinat, kurk           | 50       | 10   | 0.64     | 0.16     | 1.84           |           |
| Kastmevalik salatitele                        | 11       | 62   | 0.12     | 6.70     | 0.23           | 10;2      |
| Seemnesegu                                    | 2        | 11   | 0.46     | 0.87     | 0.50           | 11        |
| Maitsevesi                                    | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62           |           |
| Pria piimatooted                              | 0        | 0    | 0        | 0        | 0              | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)     | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| Banaan ja redise snäkid                       | 150      | 101  | 1.65     | 0.45     | 23.70          |           |
| Kokku :                                       | 600      | 600  | 25.83    | 20.80    | 80.25          |           |

|                           |     |     |       |       |       |       |
|---------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Lisaroo</b>            |     |     |       |       |       |       |
| Kala-kõõgivilja pajaroo   | 130 | 79  | 11.22 | 1.36  | 6.52  | 4     |
| Lõhe-koorekaste           | 130 | 184 | 10.77 | 12.61 | 7.32  | 1;2;4 |
| <b>Taimetoid</b>          |     |     |       |       |       |       |
| Tomatine kikerhernehautis | 130 | 117 | 5.16  | 1.36  | 19.48 |       |

| neljapäev, 7.mai                          | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |          |          |                |           |
| <b>Kodune seljanka RALF KÜTTIS</b>        | 250      | 136  | 11.49    | 5.53     | 10.54          |           |
| Hapukoore, R 20 %                         | 20       | 41   | 0.56     | 4.00     | 0.72           | 2         |
| <b>Panna cotta KASPAR KUUSMAA</b>         | 120      | 246  | 4.46     | 23.28    | 4.66           | 2         |
| Mustsõstar                                | 20       | 10   | 0.22     | 0.08     | 2.72           |           |
| Seemne-pähklisegu                         | 10       | 56   | 2.42     | 4.54     | 2.02           | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53   | 0.90     | 0.50     | 12.90          |           |
| Kokku :                                   | 628      | 628  | 22.51    | 38.94    | 49.53          |           |

|  |     |     |       |       |       |       |
|--|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Lisaroo</b>   |     |     |       |       |       |       |
| <b>Waterzooi - Belgia kanasupp</b>                     | 250 | 307 | 22.50 | 20.43 | 9.51  | 2;3;9 |
| <b>Kaalikeritto - Soome värskekapsasupp hakklihaga</b> | 250 | 153 | 7.28  | 9.74  | 9.89  |       |
| <b>Taimetoid</b>                                       |     |     |       |       |       |       |
| <b>Minestrone - Itaalia</b>                            | 250 | 116 | 4.63  | 0.60  | 23.81 | 1;9   |

| reede, 8.mai                              | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |          |          |                |           |
| Kana-liilkapsahautis                      | 130      | 52   | 8.59     | 0.22     | 4.64           |           |
| Aurutatud rohelistes herved               | 50       | 37   | 2.73     | 0.21     | 7.14           |           |
| Keedetud penned                           | 50       | 64   | 2.10     | 0.51     | 12.42          | 1         |
| Keedetud tatar                            | 50       | 59   | 2.08     | 0.60     | 11.60          |           |
| Porgandisalat õunaga                      | 50       | 21   | 0.38     | 0.44     | 4.45           |           |
| Redis, kurk, peet, mais                   | 50       | 21   | 0.78     | 0.15     | 4.38           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84   | 0.17     | 9.14     | 0.32           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 12       | 66   | 2.74     | 5.25     | 2.98           | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 130      | 3    | 0.07     | 0.03     | 0.55           |           |
| Pria piimatooted                          | 0        | 0    | 0        | 0        | 0              | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 35       | 101  | 2.87     | 1.18     | 18.63          | 1;11;2    |
| Pirn ja valge kapsa snäkid                | 150      | 50   | 1.12     | 0.45     | 12.00          |           |
| Kokku :                                   | 557      | 557  | 23.63    | 18.18    | 79.11          |           |

|   |     |     |      |       |       |     |
|---|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| <b>Lisaroo</b>                            |     |     |      |       |       |     |
| Kana-koorekaste                           | 130 | 138 | 9.44 | 7.42  | 8.60  | 1;2 |
| Koorene kalkuni - kõõgiviljapada seentega | 130 | 164 | 9.45 | 10.18 | 9.12  | 2   |
| <b>Taimetoid</b>                          |     |     |      |       |       |     |
| Läätsepikkpoiss                           | 40  | 59  | 3.09 | 0.45  | 10.56 | 1   |
| Tomatikaste                               | 80  | 26  | 1.09 | 0.53  | 4.69  |     |

Nädala keskmine : **600 25.37 24.12 73.72**

# Koolilõuna nädalamenüü



| Grupp                                     |          | 4-9 klass    |          |          |                |           |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| esmaspäev, 4.mai                          | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |                |           |
| <b>Chilli con carne KEVIN ALOE</b>        | 150      | 186          | 9.44     | 9.82     | 15.92          |           |
| Röstitud juurseller                       | 60       | 26           | 1.19     | 0.50     | 5.08           | 9         |
| Keedetud spagetid                         | 60       | 40           | 1.37     | 0.52     | 7.36           | 1         |
| Keedetud riis                             | 60       | 77           | 1.51     | 0.53     | 16.38          |           |
| Kapsasalat paprikaga                      | 60       | 15           | 0.67     | 0.13     | 3.39           |           |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad           | 60       | 19           | 0.75     | 0.24     | 4.20           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 2        | 11           | 0.02     | 1.22     | 0.04           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 22       | 121          | 5.02     | 9.62     | 5.46           | 11        |
| Mahlajook                                 | 125      | 30           | 0.02     | 0.02     | 7.19           |           |
| Pria piimatooted                          | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 25       | 72           | 2.05     | 0.84     | 13.31          | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                   | 150      | 57           | 1.05     | 0.60     | 13.72          |           |
| Kokku :                                   | 727      | 727          | 27.11    | 27.83    | 97.78          |           |

|                                  |     |     |      |      |       |     |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| <b>Lisaroo</b>                   |     |     |      |      |       |     |
| Bolognesekaste                   | 150 | 105 | 9.72 | 2.95 | 10.31 |     |
| <b>Hakklihaste HENRIK OJAMAA</b> | 150 | 143 | 9.33 | 8.08 | 8.41  | 1;2 |
| <b>Taimetoid</b>                 |     |     |      |      |       |     |
| Baklažanihautis tomatiga         | 150 | 65  | 3.14 | 0.56 | 11.56 |     |

| teisipäev, 5.mai                                   | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|--|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                                       |          |              |          |          |                |           |
| <b>Kana poolkoib RASMUS JA ROBERT LAIDVEE</b>      | 80       | 141          | 21.66    | 5.67     | 0.79           | 10        |
| Hapukoorekaste                                     | 100      | 78           | 1.43     | 5.63     | 5.70           | 1;2       |
| Röstitud punane peet ürtidega                      | 60       | 34           | 1.15     | 0.44     | 6.26           |           |
| Keedetud kartulid                                  | 60       | 62           | 1.60     | 0.08     | 14.20          |           |
| Keedetud tatar                                     | 60       | 71           | 2.50     | 0.72     | 13.92          |           |
| Kõrvitsasalat rosinatega                           | 60       | 21           | 0.52     | 0.08     | 5.02           |           |
| Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas | 60       | 16           | 0.92     | 0.16     | 3.29           |           |
| Kastmevalik salatitele                             | 15       | 84           | 0.17     | 9.14     | 0.32           | 10;2      |
| Seemnesegu   | 3        | 16           | 0.68     | 1.31     | 0.74           | 11        |
| Maitsevesi   | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71           |           |
| Pria piimatooted                                   | 0        | 0            | 0        | 0        | 0              | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)          | 70       | 201          | 5.74     | 2.35     | 37.27          | 1;11;2    |
| Õun ja nuukapsa snäkid                             | 150      | 48           | 0.52     | 0.42     | 11.92          |           |
| Kokku :  | 776      | 776          | 36.99    | 26.14    | 100.14         |           |

|                                 |     |     |       |      |       |        |
|---------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|
| <b>Lisaroo</b>                  |     |     |       |      |       |        |
| Karrikana apelsiniga            | 150 | 138 | 16.82 | 3.99 | 9.26  |        |
| Sinepi-koorekaste kalkunilihaga | 150 | 150 | 9.94  | 8.41 | 8.77  | 1;10;2 |
| <b>Taimetoid</b>                |     |     |       |      |       |        |
| Mehhiko oapada                  | 150 | 138 | 7.90  | 0.64 | 27.94 |        |

| kolmapäev, 6.mai                              | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                                  |          |              |          |          |                |           |
| <b>Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS</b> | 60       | 94           | 14.76    | 3.79     | 0.06           | 4         |
| <b>Tar-tar kaste RALF KÜTTIS</b>              | 100      | 67           | 1.81     | 5.05     | 4.53           | 2         |
| Ahjuporgandi ribad                            | 60       | 30           | 0.83     | 0.61     | 6.26           |           |
| Keedetud riis                                 | 60       | 77           | 1.51     | 0.53     | 16.38          |           |
| Kartulipuder                                  | 60       | 82           | 1.75     | 2.83     | 12.77          | 2         |
| Peedisalat                                    | 60       | 28           | 0.93     | 0.42     | 5.05           |           |
| Hiiinakapsas, porgand, spinat, kurk           | 60       | 12           | 0.76     | 0.20     | 2.20           |           |
| Kastmevalik salatitele                        | 15       | 84           | 0.17     | 9.14     | 0.32           | 10;2      |
| Seemnesegu                                    | 3        | 16           | 0.68     | 1.31     | 0.74           | 11        |
| Maitsevesi                                    | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71           |           |
| Pria piimatooted                              | 0        | 0            | 0        | 0        | 0              | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)     | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62          | 1;11;2    |
| Banaan ja redise snäkid                       | 150      | 101          | 1.65     | 0.45     | 23.70          |           |
| Kokku :                                       | 738      | 738          | 29.05    | 26.15    | 99.34          |           |

|                           |     |     |       |       |       |       |
|---------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Lisaroo</b>            |     |     |       |       |       |       |
| Kala-kõõgivilja pajaroog  | 150 | 91  | 12.95 | 1.57  | 7.53  | 4     |
| Lõhe-koorekaste           | 150 | 213 | 12.43 | 14.55 | 8.45  | 1;2;4 |
| <b>Taimetoid</b>          |     |     |       |       |       |       |
| Tomatine kikerhernehautis | 150 | 135 | 5.96  | 1.57  | 22.48 |       |

| neljapäev, 7.mai                          | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |                |           |
| <b>Kodune seljanka RALF KÜTTIS</b>        | 300      | 163          | 13.78    | 6.64     | 12.65          |           |
| Hapukoore, R 20 %                         | 20       | 41           | 0.56     | 4.00     | 0.72           | 2         |
| <b>Panna cotta KASPAR KUUSMAA</b>         | 120      | 246          | 4.46     | 23.28    | 4.66           | 2         |
| Mustsõstar                                | 20       | 10           | 0.22     | 0.08     | 2.72           |           |
| Seemne-pähklisegu                         | 15       | 84           | 3.62     | 6.82     | 3.03           | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201          | 5.74     | 2.35     | 37.27          | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53           | 0.90     | 0.50     | 12.90          |           |
| Kokku :                                   | 798      | 798          | 29.28    | 43.67    | 73.95          |           |

|  |     |     |       |       |       |       |
|--|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Lisaroo</b>   |     |     |       |       |       |       |
| <b>Waterzooi - Belgia kanasupp</b>                     | 300 | 369 | 27.01 | 24.52 | 11.41 | 2;3;9 |
| <b>Kaalikeritto - Soome värskekapsasupp hakklihaga</b> | 300 | 184 | 8.74  | 11.69 | 11.87 |       |
| <b>Taimetoid</b>                                       |     |     |       |       |       |       |
| <b>Minestrone - Itaalia</b>                            | 300 | 139 | 5.56  | 0.72  | 28.57 | 1;9   |

| reede, 8.mai                              | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |                |           |
| Kana-liilkapsahautis                      | 150      | 60           | 9.91     | 0.26     | 5.36           |           |
| Aurutatud rohelistes herved               | 60       | 44           | 3.28     | 0.25     | 8.57           |           |
| Keedetud penned                           | 60       | 77           | 2.52     | 0.62     | 14.91          | 1         |
| Keedetud tatar                            | 60       | 71           | 2.50     | 0.72     | 13.92          |           |
| Porgandisalat õunaga                      | 60       | 25           | 0.45     | 0.53     | 5.33           |           |
| Redis, kurk, peet, mais                   | 60       | 25           | 0.93     | 0.18     | 5.25           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84           | 0.17     | 9.14     | 0.32           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 20       | 110          | 4.56     | 8.74     | 4.97           | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 150      | 3            | 0.08     | 0.03     | 0.64           |           |
| Pria piimatooted                          | 0        | 0            | 0        | 0        | 0              | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55       | 158          | 4.51     | 1.85     | 29.28          | 1;11;2    |
| Pirn ja valge kapsa snäkid                | 150      | 50           | 1.12     | 0.45     | 12.00          |           |
| Kokku :                                   | 707      | 707          | 30.03    | 22.77    | 100.55         |           |

|   |     |     |       |       |       |     |
|---|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| <b>Lisaroo</b>                            |     |     |       |       |       |     |
| Kana-koorekaste                           | 150 | 159 | 10.89 | 8.56  | 9.92  | 1;2 |
| Koorene kalkuni - kõõgiviljapada seentega | 150 | 189 | 10.90 | 11.75 | 10.52 | 2   |
| <b>Taimetoid</b>                          |     |     |       |       |       |     |
| Läätsepikkpoiss                           | 50  | 74  | 3.86  | 0.57  | 13.20 | 1   |
| Tomatikaste                               | 100 | 33  | 1.36  | 0.66  | 5.86  |     |

Nädala keskmine : **749 30.49 29.31 94.35**

# Koolilõuna nädalamenüü



| Grupp                                     |          | 10–12 klass  |          |          |                |           |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| esmaspäev, 4.mai                          | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |                |           |
| <b>Chilli con carne KEVIN ALOE</b>        | 150      | 186          | 9.44     | 9.82     | 15.92          |           |
| Röstitud juurseller                       | 60       | 26           | 1.19     | 0.50     | 5.08           | 9         |
| Keedetud spagetid                         | 60       | 40           | 1.37     | 0.52     | 7.36           | 1         |
| Keedetud riis                             | 60       | 77           | 1.51     | 0.53     | 16.38          |           |
| Kapsasalat paprikaga                      | 60       | 15           | 0.67     | 0.13     | 3.39           |           |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad           | 60       | 19           | 0.75     | 0.24     | 4.20           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 3        | 17           | 0.03     | 1.83     | 0.06           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 40       | 220          | 9.12     | 17.49    | 9.93           | 11        |
| Mahlajook                                 | 180      | 43           | 0.02     | 0.02     | 10.35          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62          | 1;11;2    |
| Pirm ja porgandi snäkid                   | 150      | 57           | 1.05     | 0.60     | 13.72          |           |
| Kokku :                                   | 844      | 844          | 29.25    | 33.36    | 113.01         |           |

|                                  |     |     |      |      |       |     |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| <b>Lisaroo</b>                   |     |     |      |      |       |     |
| Bolognesekaste                   | 150 | 105 | 9.72 | 2.95 | 10.31 |     |
| <b>Hakklihaste HENRIK OJAMAA</b> | 150 | 143 | 9.33 | 8.08 | 8.41  | 1;2 |
| <b>Taimetoid</b>                 |     |     |      |      |       |     |
| Baklažanihautis tomatiga         | 150 | 65  | 3.14 | 0.56 | 11.56 |     |

| teisipäev, 5.mai                                   | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|--|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                                       |          |              |          |          |                |           |
| <b>Kana poolkoib RASMUS JA ROBERT LAIDVEE</b>      | 80       | 141          | 21.66    | 5.67     | 0.79           | 10        |
| Hapukoorekaste                                     | 100      | 78           | 1.43     | 5.63     | 5.70           | 1;2       |
| Rõstitud punane peet ürtidega                      | 60       | 34           | 1.15     | 0.44     | 6.26           |           |
| Keedetud kartulid                                  | 60       | 62           | 1.60     | 0.08     | 14.20          |           |
| Keedetud tatar                                     | 60       | 71           | 2.50     | 0.72     | 13.92          |           |
| Kõrvitsasalat rosinatega                           | 80       | 28           | 0.69     | 0.10     | 6.70           |           |
| Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas | 80       | 21           | 1.23     | 0.21     | 4.39           |           |
| Kastmevalik salatitele                             | 15       | 84           | 0.17     | 9.14     | 0.32           | 10;2      |
| Seemnesegu   | 4        | 22           | 0.91     | 1.75     | 0.99           | 11        |
| Maitsevesi   | 180      | 3            | 0.13     | 0.17     | 0.86           |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)          | 90       | 259          | 7.39     | 3.03     | 47.91          | 1;11;2    |
| Õun ja nuikapsa snäkid                             | 150      | 48           | 0.52     | 0.42     | 11.92          |           |
| Kokku :  | 852      | 852          | 39.38    | 27.36    | 113.96         |           |

|                                 |     |     |       |      |       |        |
|---------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|
| <b>Lisaroo</b>                  |     |     |       |      |       |        |
| Karrikana apelsiniga            | 150 | 138 | 16.82 | 3.99 | 9.26  |        |
| Sinepi-koorekaste kalkunilihaga | 150 | 150 | 9.94  | 8.41 | 8.77  | 1;10;2 |
| <b>Taimetoid</b>                |     |     |       |      |       |        |
| Mehhiko oapada                  | 150 | 138 | 7.90  | 0.64 | 27.94 |        |

| kolmapäev, 6.mai                              | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                                  |          |              |          |          |                |           |
| <b>Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS</b> | 60       | 94           | 14.76    | 3.79     | 0.06           | 4         |
| <b>Tar-tar kaste RALF KÜTTIS</b>              | 100      | 67           | 1.81     | 5.05     | 4.53           | 2         |
| Ahjuporgandi ribad                            | 60       | 30           | 0.83     | 0.61     | 6.26           |           |
| Keedetud riis                                 | 60       | 77           | 1.51     | 0.53     | 16.38          |           |
| Kartulipuder                                  | 60       | 82           | 1.75     | 2.83     | 12.77          | 2         |
| Peedisalat                                    | 60       | 28           | 0.93     | 0.42     | 5.05           |           |
| Hiiinakapsas, porgand, spinat, kurk           | 60       | 12           | 0.76     | 0.20     | 2.20           |           |
| Kastmevalik salatitele                        | 14       | 79           | 0.16     | 8.53     | 0.30           | 10;2      |
| Seemnesegu                                    | 11       | 60           | 2.51     | 4.81     | 2.73           | 11        |
| Maitsevesi                                    | 180      | 3            | 0.13     | 0.17     | 0.86           |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)     | 70       | 201          | 5.74     | 2.35     | 37.27          | 1;11;2    |
| Banaan ja redise snäkid                       | 150      | 101          | 1.65     | 0.45     | 23.70          |           |
| Kokku :                                       | 834      | 834          | 32.54    | 29.74    | 112.11         |           |

|                           |     |     |       |       |       |       |
|---------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Lisaroo</b>            |     |     |       |       |       |       |
| Kala-kõõgivilja pajaroog  | 150 | 91  | 12.95 | 1.57  | 7.53  | 4     |
| Lõhe-koorekaste           | 150 | 213 | 12.43 | 14.55 | 8.45  | 1;2;4 |
| <b>Taimetoid</b>          |     |     |       |       |       |       |
| Tomatine kikerhernehautis | 150 | 135 | 5.96  | 1.57  | 22.48 |       |

| neljapäev, 7.mai                          | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |                |           |
| <b>Kodune seljanka RALF KÜTTIS</b>        | 300      | 163          | 13.78    | 6.64     | 12.65          |           |
| Hapukoor, R 20 %                          | 20       | 41           | 0.56     | 4.00     | 0.72           | 2         |
| <b>Panna cotta KASPAR KUUSMAA</b>         | 150      | 308          | 5.57     | 29.10    | 5.82           | 2         |
| Mustsõstar                                | 20       | 10           | 0.22     | 0.08     | 2.72           |           |
| Seemne-pähklisegu                         | 20       | 112          | 4.83     | 9.09     | 4.04           | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201          | 5.74     | 2.35     | 37.27          | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53           | 0.90     | 0.50     | 12.90          |           |
| Kokku :                                   | 888      | 888          | 31.60    | 51.76    | 76.12          |           |

|  |     |     |       |       |       |       |
|--|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Lisaroo</b>   |     |     |       |       |       |       |
| <b>Waterzooi - Belgia kanasupp</b>                     | 300 | 369 | 27.01 | 24.52 | 11.41 | 2;3;9 |
| <b>Kaalikeritto - Soome värskekapsasupp hakklihaga</b> | 300 | 184 | 8.74  | 11.69 | 11.87 |       |
| <b>Taimetoid</b>                                       |     |     |       |       |       |       |
| <b>Minestrone - Itaalia</b>                            | 300 | 139 | 5.56  | 0.72  | 28.57 | 1;9   |

| reede, 8.mai                              | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |                |           |
| Kana-liilkapsahautis                      | 150      | 60           | 9.91     | 0.26     | 5.36           |           |
| Aurutatud rohelistes herned               | 60       | 44           | 3.28     | 0.25     | 8.57           |           |
| Keedetud penned                           | 60       | 77           | 2.52     | 0.62     | 14.91          | 1         |
| Keedetud tatar                            | 60       | 71           | 2.50     | 0.72     | 13.92          |           |
| Porgandisalat õunaga                      | 60       | 25           | 0.45     | 0.53     | 5.33           |           |
| Redis, kurk, peet, mais                   | 60       | 25           | 0.93     | 0.18     | 5.25           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84           | 0.17     | 9.14     | 0.32           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 31       | 170          | 7.07     | 13.55    | 7.70           | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 180      | 4            | 0.09     | 0.04     | 0.77           |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75       | 215          | 6.15     | 2.52     | 39.93          | 1;11;2    |
| Pirm ja valge kapsa snäkid                | 150      | 50           | 1.12     | 0.45     | 12.00          |           |
| Kokku :                                   | 825      | 825          | 34.19    | 28.26    | 114.06         |           |

|   |     |     |       |       |       |     |
|---|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| <b>Lisaroo</b>                            |     |     |       |       |       |     |
| Kana-koorekaste                           | 150 | 159 | 10.89 | 8.56  | 9.92  | 1;2 |
| Koorene kalkuni - kõõgiviljapada seentega | 150 | 189 | 10.90 | 11.75 | 10.52 | 2   |
| <b>Taimetoid</b>                          |     |     |       |       |       |     |
| Läätsepikkpoiss                           | 60  | 89  | 4.63  | 0.68  | 15.84 | 1   |
| Tomatikaste                               | 100 | 33  | 1.36  | 0.66  | 5.86  |     |

Nädala keskmine : **848 33.39 34.1 105.85**