

.... menüü 08.09- 14.09 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Kana - nuudlisupp(mahe porgand, sibul, nuudel)	200	153	11,91	0,65	24,95	1;9
	Kakao - jogurtidessert (mahe jogurt)	120	156	6,60	3,68	23,44	2
	Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
	Leivatood	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			446	21,46	5,51	76,02	
KOOLINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga(mahe kartul, tomat)	200	239	12,36	7,39	31,68	2
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			363	15,37	11,51	50,17	
KOOLINE	Riisiroog hakklihaga (mahe riis, veisehakkliha, sibul, porgand, paprika)	200	254	8,25	9,76	34,35	
	Värske kapsas (mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Mahlajook mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatood	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			428	12,12	12,44	67,02	
KOOLINE	Kodune sealihakaste (mahe hapukoor, sibul)	130	115	7,89	6,68	6,10	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			376	15,98	11,25	54,21	
KOOLINE	Karrine kalkuni - juustukaste(mahe sibul, porgand)	130	187	10,69	12,10	9,23	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Valge redis	50	8	0,50	0,05	1,75	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatood	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
REEDE KOKKU :			446	16,17	17,01	57,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			412	16,22	11,54	60,93	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

.... menüü 15.09- 21.09 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Köögiiviljasupp lihata(mahe kartul, porgand, kaalikas, sibul)	200	53	1,45	1,26	9,96	
	Kohupiimakreem marjadega(mahe marjasegu)	120	181	5,39	5,97	24,77	2
	Leivatoode	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		363	10,53	8,74	58,69	
KOOLINE	Makaronid kanaga(mahe makaron, sibul, porgand)	200	266	14,38	2,44	45,98	1;2
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			413	16,38	12,41	58,89	
KOOLINE	Koorene kalkunikaste(mahe porgand, sibul)	130	156	8,76	9,50	9,11	1;2
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	130	141	3,46	0,83	30,76	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			442	14,36	15,82	61,02	
KOOLINE	Kanastrooganov(mahe hapukoor, sibul)	130	121	9,29	6,07	7,52	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Punane kapsas(mahe)	50	13	0,80	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			402	14,82	14,05	54,65	
KOOLINE	Uhepajatoit sealihaga(mahe kartul, porgnad, sibul, kaalikas)	200	150	9,41	3,39	22,14	
	Kaalikas(mahe)	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
REEDE KOKKU :			368	14,23	11,45	53,36	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			397	14,06	12,49	57,32	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

.... menüü 22.09- 28.09 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Kana - riisisupp(mahe riis, porgand, sibul)	200	142	10,49	0,55	24,11	
	Kirsi-jogurtikokteil (mahe jogurt)	150	144	3,80	2,83	25,75	2
	Rõstitud kaerahelbed	15	62	1,75	2,11	9,55	1;2
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		391	17,27	5,99	67,40	
KOOLINE	Makaronid veisehakklihaga(mahe makaron, veisehakkliha, sibul)	200	278	13,31	4,68	44,83	1;2
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			385	15,23	10,39	57,57	
KOOLINE	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga (mahe hapukoor, sibul)	130	103	8,26	4,69	7,13	1;10;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
KOLMAPÄEV KOKKU :			428	13,72	12,67	64,53	
KOOLINE	Kana-kartuliroog (mahe kartul, sibul, porgand, muna)	200	211	17,39	6,70	20,98	2;3
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			435	22,51	14,71	52,90	
KOOLINE	Värskekapsa-sealihahautis(mahe porgand, sibul, kapsas)	130	64	5,55	2,19	6,48	
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
REEDE KOKKU :			366	11,78	12,44	53,61	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			401	16,1	11,24	59,2	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

.... menüü 29.09- 05.10 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Aedviljapüreesupp(mahe kartul, sibul, porgand, lillkapsas)	200	89	2,72	4,30	11,10	2
	Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1,06	0,32	3,07	1;2
	Kohupiimavaht	120	223	7,78	8,65	27,54	2
	Marjapüree(mahe marjasegu)	20	6	0,12	0,01	1,21	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			411	13,73	14,12	56,23	
KOOLINE	Köögiviljavormiroog(mahe kartul, porgand, muna, jogurt)	200	224	12,50	7,05	28,48	10;2;3
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			362	15,16	14,05	44,43	
KOOLINE	Tatar hakklihaga(mahe porgand, sibul)	200	266	10,71	10,35	34,32	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			398	12,83	14,13	56,11	
KOOLINE	Kanaguljašš(mahe hapukoor, sibul, porgand)	130	115	9,38	4,81	8,53	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			389	15,34	8,97	61,96	
KOOLINE	Koorene sealihakaste(mahe hapukoor, sibul, porgand)	130	136	8,35	8,01	8,02	1;2
	Keedetud makaronid (mahe)	130	185	5,41	1,22	37,18	1
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
REEDE KOKKU :			418	15,90	11,74	61,49	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			395	14,59	12,6	56,04	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.