

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2
Rõstitud rooskapsas	40	23	1.40	1.40	1.76	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kõrvitsa - kaalikasalat	40	28	0.32	0.87	5.13	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	40	12	0.54	0.09	2.58	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	603	20.92	20.73	85.50		

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2

Taimetoit

Aedviljakarri ubadega	120	122	4.22	6.66	12.69	2
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lihtne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Kuldne sepikuvorm	80	188	4.01	5.24	31.66	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	593	18.87	19.29	87.30		

Lisaroad

Kanasupp	230	130	11.16	4.86	11.14	
Sealiha kartuli - läätsesupp	230	213	10.27	11.59	17.43	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Itaaliapärane kruubisupp	230	107	2.99	4.98	14.18	1;9
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Redis, brokoli, peet, mais	40	19	0.87	0.14	3.82	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		600	22.51	20.55	84.27	
Lisaroad						
Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Taimetoit						
Kapsa - riisikotlet	40	47	1.42	1.67	6.81	1;2;3

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp poola moodi	230	159	7.95	9.86	10.93	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	70	203	3.11	7.13	31.69	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		600	17.07	19.84	89.45	
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	230	140	10.31	7.36	8.65	4
Koorene kalasupp	230	217	12.33	14.07	10.99	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	230	130	1.92	8.40	13.41	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	120	133	7.22	9.15	5.79	1;2
Ahjuporgandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	40	10	0.44	0.15	2.21	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		591	19.66	20.81	83.91	
Lisaroad						
Kana-kodujuustu-tomativorm	120	146	17.63	6.00	4.24	2;3
Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5.40	10.79	5.63	
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	120	131	4.98	5.53	13.79	

Nädala keskmine :

597	19.81	20.24	86.09
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0.68	0.11	3.22	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		681	23.90	23.11	96.94	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2

Taimetoit

Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lihtne hakklihaseupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		656	20.64	21.53	96.49	

Lisaroad

Kanasupp	250	141	12.13	5.28	12.11	
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Itaaliapärane kruubisupp	250	116	3.25	5.42	15.42	1;9
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		671	26.31	22.18	94.95	
Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Taimetoit						
Kapsa - riisikotlet	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
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 :		686	19.43	22.22	102.92	
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

reede, 22.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	50	13	0.55	0.19	2.76	
Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	687	23.19	24.87	95.88	
Lisaroad						
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine :

676	22.69	22.78	97.44
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42	0.48	1.30	7.69	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	779	26.42	26.19	112.06		

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2

Taimetoit

Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lihtne hakklihassupp	300	242	11.40	13.96	19.17	
Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	739	23.77	24.37	107.66		

Lisaroad

Kanasupp	300	170	14.55	6.34	14.53	
Sealiha kartuli - läätsesupp	300	278	13.40	15.12	22.74	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Itaaliapärane kruubisupp	300	139	3.90	6.50	18.50	1;9
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		749	28.86	23.99	107.97	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2

Taimetoit

Kapsa - riisikotlet	60	71	2.13	2.50	10.22	1;2;3
---------------------	----	----	------	------	-------	-------

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Kalasupp poola moodi	300	208	10.37	12.86	14.26	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		778	22.81	25.04	115.94	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Koorene kalasupp	300	283	16.08	18.36	14.34	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	300	169	2.50	10.95	17.49	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 22.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	766	25.09	26.96	109.15	
Lisaroad						
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine :

762	25.39	25.31	110.56
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42	0.48	1.30	7.69	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		849	25.11	28.93	124.23	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2

Taimetoit

Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lihtne hakklihasupp	350	283	13.30	16.28	22.36	
Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		823	26.90	27.19	118.84	

Lisaroad

Kanasupp	350	198	16.98	7.40	16.95	
Sealiha kartuli - läätsesupp	350	324	15.63	17.64	26.53	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Itaaliapärane kruubisupp	350	162	4.56	7.58	21.58	1;9
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		851	31.23	29.01	119.48	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2

Taimetoit

Kapsa - riisikotlet	60	71	2.13	2.50	10.22	1;2;3
---------------------	----	----	------	------	-------	-------

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Kalasupp poola moodi	350	243	12.10	15.01	16.64	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		841	25.36	27.52	123.65	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	350	213	15.69	11.20	13.17	4
Koorene kalasupp	350	330	18.76	21.42	16.73	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	350	198	2.92	12.78	20.41	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 22.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		821	26.36	28.69	117.18	
Lisaroad						
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine :

837	26.99	28.27	120.68
-----	-------	-------	--------