

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	40	13	0.50	0.16	2.80	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		603	23.86	19.13	86.14	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	120	159	10.14	10.21	7.23	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	120	130	7.36	8.67	7.15	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	120	95	5.13	3.87	10.22	
---	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp kanalihaga	230	230	7.08	13.01	22.41	
Piimapuding	130	138	3.14	2.61	25.08	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		570	15.54	18.94	87.79	

Lisaroad

Kanasupp kikerhernestega	230	256	10.11	16.81	16.20	
Värskekapsasupp sealihaga	230	212	12.77	12.57	12.77	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	230	152	3.06	7.45	19.07	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihastrooganov	120	169	9.68	11.65	6.81	1;2
Ahjuporgandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	40	12	0.47	0.07	2.49	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
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 :		613	20.16	20.94	87.97	

Lisaroad

Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2

Taimetoit

Läätse ja aedviljakarri	120	217	10.52	10.15	23.50	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	230	140	10.31	7.36	8.65	4
Marjane sepikuvorm	80	189	4.14	5.28	31.46	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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 :		567	21.36	16.24	84.69	

Lisaroad

Kalasupp poola moodi	230	159	7.95	9.86	10.93	4
Kalasupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Juurviljapüreesupp	230	226	8.22	12.09	22.42	2
--------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Röstitud rooskapsas	40	23	1.40	1.40	1.76	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Porgandisalat õunaga	40	27	0.30	1.55	3.56	
Redis, kurk, peet, mais	40	17	0.62	0.12	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		590	22.01	19.12	85.55	
Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	230	334	5.20	10.01	55.82	

Nädala keskmine : **589** **20.59** **18.87** **86.43**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		679	27.38	21.42	96.77	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
---	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp kanalihaga	250	250	7.70	14.15	24.36	
Piimapuding	150	160	3.63	3.01	28.94	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		654	17.88	20.99	101.58	

Lisaroad

Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		733	23.92	27.55	99.75	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit

Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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 :		669	24.52	18.69	101.31	

Lisaroad

Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Juurviljapüreesupp	250	246	8.93	13.15	24.37	2
--------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		715	26.45	25.65	98.21	
Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	250	363	5.65	10.88	60.68	

Nädala keskmine : **690** **24.03** **22.86** **99.52**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		779	29.57	25.48	110.43	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
---	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp kanalihaga	280	280	8.62	15.84	27.28	
Piimapuding	150	160	3.63	3.01	28.94	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		727	20.03	23.18	112.49	

Lisaroad

Kanasupp kikerhernestega	280	312	12.30	20.46	19.72	
Värskekapsasupp sealihaga	280	258	15.54	15.31	15.55	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	280	186	3.73	9.06	23.21	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 :		812	26.03	28.52	115.12	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit

Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	280	170	12.55	8.96	10.54	4
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		731	27.11	20.16	110.42	

Lisaroad

Kalasupp poola moodi	280	194	9.68	12.01	13.31	4
Kalasupp sulajuustuga	280	275	14.02	16.42	19.57	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Juurviljapüreesupp	280	275	10.00	14.72	27.29	2
--------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat õunaga	60	41	0.45	2.33	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		792	28.39	27.14	112.19	
Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	280	406	6.33	12.19	67.96	

Nädala keskmine :

768	26.23	24.9	112.13
-----	-------	------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		892	28.73	31.44	125.38	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
---	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp kanalihaga	300	300	9.23	16.97	29.23	
Piimapuding	150	160	3.63	3.01	28.94	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		805	22.29	24.98	125.09	

Lisaroad

Kanasupp kikerhernestega	300	334	13.18	21.92	21.13	
Värskekapsasupp sealihaga	300	276	16.65	16.40	16.66	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	300	199	3.99	9.71	24.87	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		897	28.82	31.38	127.00	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit

Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
-----------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Kalasupp tomatiga	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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 :		786	29.23	21.30	119.16	

Lisaroad

Kalasupp poola moodi	300	208	10.37	12.86	14.26	4
Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Juurviljapüreesupp	300	295	10.72	15.78	29.24	2
--------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat õunaga	60	41	0.45	2.33	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	871	30.95	29.56	123.83	
Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	300	435	6.78	13.06	72.81	

Nädala keskmine :

850	28	27.73	124.09
-----	----	-------	--------