

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, herne	40	15	0.81	0.11	3.15	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	638	24.42	22.81	85.37		

## Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2

## Taimetoit

Chilli sin carne	120	103	3.88	3.51	15.46	
------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp kikerhernestega	230	256	10.11	16.81	16.20	
Leivavaht	80	165	1.85	0.47	36.84	1
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 :	640	18.08	20.63	93.98		

## Lisaroad

Sealiha kartuli - läätsesupp	230	213	10.27	11.59	17.43	
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
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, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	130	96	8.21	5.04	4.72	
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hiinakapsasalat paprikaga	40	15	0.57	0.91	1.48	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	40	12	0.63	0.10	2.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		592	21.57	18.53	87.21	

## Lisaroad

Sealihastrooganov	120	169	9.68	11.65	6.81	1;2
Karrikana apelsiniga	120	149	8.46	10.07	7.05	

## Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	120	93	3.11	5.09	9.81	
-------------------------------	-----	----	------	------	------	--

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene lõhesupp munaga	230	206	9.25	13.58	12.62	2;3;4
Kõrvitsa-õunakreem	130	202	3.91	9.25	26.09	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		605	17.80	24.97	78.26	

## Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Lihtne kalasupp munaga	230	193	8.96	11.67	13.83	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Värskekapsasupp läätsedega	230	188	4.78	9.67	21.13	
----------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkuni - köögiviljaraguu	120	105	7.28	5.85	7.09	
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat pirniga	40	24	0.30	1.15	3.55	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	40	12	0.48	0.12	2.58	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
	<b>Kokku :</b>	<b>576</b>	<b>17.82</b>	<b>20.53</b>	<b>86.02</b>	
<b>Lisaroad</b>						
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-riisiroog	230	323	5.69	10.15	53.04	

Nädala keskmine : **610** **19.94** **21.49** **86.17**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, herne	50	18	1.01	0.14	3.94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		719	27.99	24.10	98.69	

## Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

## Taimetoit

Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	
------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Leivavaht	100	207	2.31	0.58	46.04	1
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		718	19.82	22.37	107.24	

## Lisaroad

Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.17	12.60	18.95	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
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, 12.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	150	110	9.47	5.82	5.45	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	50	16	0.79	0.12	3.45	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
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 :		650	23.79	17.92	100.45	

## Lisaroad

Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Karrikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	

## Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene lõhesupp munaga	250	224	10.05	14.76	13.72	2;3;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		712	20.84	28.25	94.03	

## Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Lihtne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Värskekapsasupp läätsedega	250	204	5.20	10.51	22.96	
----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

reede, 14.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkuni - köögiviljaraguu	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat pirniga	50	30	0.37	1.44	4.43	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	50	15	0.60	0.15	3.22	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
	<b>Kokku :</b>	<b>652</b>	<b>20.59</b>	<b>21.78</b>	<b>99.63</b>	
<b>Lisaroad</b>						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-riisiroog	250	351	6.19	11.03	57.65	

Nädala keskmine : **690** **22.61** **22.88** **100.01**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat õunaga	60	46	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, herne	60	22	1.22	0.16	4.72	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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 :	785	29.95	25.03	111.35		

## Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

## Taimetoit

Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	
------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp kikerhernestega	280	312	12.30	20.46	19.72	
Leivavaht	100	207	2.31	0.58	46.04	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	809	22.78	25.23	120.01		

## Lisaroad

Sealiha kartuli - läätsesupp	280	259	12.51	14.11	21.22	
Hakkliha - köögiviljasupp	280	278	9.90	16.15	24.20	
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, 12.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	150	110	9.47	5.82	5.45	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		791	27.29	24.32	118.29	

## Lisaroad

Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Karrikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	

## Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene lõhesupp munaga	280	251	11.26	16.53	15.37	2;3;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		782	23.29	30.53	103.66	

## Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	280	275	14.02	16.42	19.57	2;4
Lihtne kalasupp munaga	280	235	10.91	14.21	16.84	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Värskekapsasupp läätsedega	280	229	5.82	11.77	25.72	
----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--



# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 14.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkuni - köögiviljaraguu	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat pirniga	60	36	0.44	1.73	5.32	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	60	18	0.72	0.18	3.87	
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 salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
	<b>Kokku :</b>	<b>735</b>	<b>22.93</b>	<b>24.22</b>	<b>113.05</b>	
<b>Lisaroad</b>						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-riisiroog	280	393	6.93	12.36	64.57	

Nädala keskmine : 

<b>780</b>	<b>25.25</b>	<b>25.87</b>	<b>113.27</b>
------------	--------------	--------------	---------------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat õunaga	60	46	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, herne	60	22	1.22	0.16	4.72	
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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		857	28.91	28.93	121.59	

## Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

## Taimetoit

Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	
------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp kikerhernestega	300	334	13.18	21.92	21.13	
Leivavaht	100	207	2.31	0.58	46.04	1
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 :		845	24.07	26.86	124.08	

## Lisaroad

Sealiha kartuli - läätsesupp	300	278	13.40	15.12	22.74	
Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
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, 12.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	150	110	9.47	5.82	5.45	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		886	29.97	30.59	125.70	

## Lisaroad

Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Karrikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	

## Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene lõhesupp munaga	300	269	12.06	17.71	16.47	2;3;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		843	25.32	32.21	112.75	

## Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Lihtne kalasupp munaga	300	252	11.69	15.22	18.04	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Värskekapsasupp läätsedega	300	245	6.24	12.61	27.56	
----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 14.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkuni - köögiviljaraguu	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	70	35	0.66	2.20	3.90	
Keedetud riis	70	91	1.76	0.76	19.11	
Keedetud kartulid	70	73	1.86	0.10	16.56	
Porgandisalat pirniga	60	36	0.44	1.73	5.32	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	60	18	0.72	0.18	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
	Kokku :	820	24.40	28.04	124.14	
<b>Lisaroad</b>						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-riisiroog	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine : 

850	26.53	29.33	121.65
-----	-------	-------	--------