

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	120	141	7.85	9.22	6.82	2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kapsasalat värske kurgiga	40	18	0.43	1.08	1.98	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	40	10	0.40	0.13	2.22	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		622	22.87	19.84	89.71	

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5.40	10.79	5.63	
Sealihastrooganov	120	169	9.68	11.65	6.81	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	120	150	7.17	6.33	16.73	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	230	198	15.28	9.21	13.83	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	130	139	2.96	0.02	30.93	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Melon ja kirsstomati snäkid	150	34	0.98	0.23	7.42	
Kokku :		626	24.38	22.14	80.92	

Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Kana - kartulisupp riisiga	230	243	8.39	14.30	20.94	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Talupojasupp lihata	230	112	2.64	2.78	20.40	1
---------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	120	149	5.95	11.57	6.42	
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
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	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	40	11	0.51	0.13	2.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	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
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		582	17.35	21.74	82.08	

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	120	115	7.46	6.79	6.42	1;2
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2

Taimetoit

Värskekapsa-läätsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9
Maasikakreem riisiga	120	225	2.16	11.21	28.22	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		653	17.20	27.24	85.62	

Lisaroad

Lihtne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Tomati - sealihasupp	230	214	8.99	12.12	18.25	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartulipüreesupp seentega	230	154	2.80	8.48	17.20	2
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Peet, hapukapsas, porru, oad	40	12	0.64	0.09	2.35	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	567	20.34	17.53	84.35	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4
Külm heeringakaste	120	170	9.88	11.98	3.66	2;3;4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24	

Nädala keskmine : **610** **20.43** **21.7** **84.54**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0.50	0.16	2.78	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	703	703	26.43	22.33	100.87	

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Melon ja kirsstomati snäkid	150	34	0.98	0.23	7.42	
Kokku :	708	708	27.40	23.46	94.86	

Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Talupojasupp lihata	250	122	2.87	3.03	22.17	1
---------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
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	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	50	13	0.64	0.16	2.81	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		649	19.68	23.01	93.87	

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		735	18.76	31.31	95.20	

Lisaroad

Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartulipüreesupp seentega	250	168	3.04	9.22	18.69	2
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

reede, 21.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	656	24.78	18.05	100.97	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :

690	23.41	23.63	97.15
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat värske kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		793	29.11	24.50	115.94	

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	280	241	18.61	11.22	16.84	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Melon ja kirsstomati snäkid	150	34	0.98	0.23	7.42	
Kokku :		777	30.63	25.16	104.65	

Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Kana - kartulisupp riisiga	280	295	10.21	17.41	25.49	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Talupojasupp lihata	280	137	3.22	3.39	24.83	1
---------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
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	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		761	22.21	29.91	104.52	

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	280	356	14.48	17.74	35.28	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		801	21.13	33.54	104.31	

Lisaroad

Lihtne hakklihasupp	280	226	10.64	13.02	17.89	
Tomati - sealihasupp	280	260	10.94	14.76	22.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartulipüreesupp seentega	280	188	3.41	10.33	20.94	2
---------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 21.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	769	27.90	25.53	110.54	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :

780	26.2	27.73	107.99
------------	-------------	--------------	---------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat värske kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	869	27.39	28.21	127.69	

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	300	258	19.94	12.02	18.05	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Melon ja kirsstomati snäkid	150	34	0.98	0.23	7.42	
	Kokku :	851	33.61	26.63	116.51	

Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Kana - kartulisupp riisiga	300	316	10.94	18.65	27.31	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Talupojasupp lihata	300	146	3.45	3.63	26.60	1
---------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
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	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		850	24.30	32.58	117.90	

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Värskekapsa-lätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	300	381	15.52	19.01	37.80	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		856	22.99	35.15	112.15	

Lisaroad

Lihtne hakklihasupp	300	242	11.40	13.96	19.17	
Tomati - sealihasupp	300	279	11.73	15.81	23.80	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartulipüreesupp seentega	300	201	3.65	11.07	22.43	2
---------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 21.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	826	28.78	28.91	115.98	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :

850	27.41	30.3	118.05
-----	-------	------	--------