

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	40	17	0.68	0.14	3.47	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
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
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		615	23.28	17.44	92.51	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

Taimetoit

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

teisipäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	230	258	9.07	16.63	19.29	
Karamellpuding	120	118	2.63	2.16	22.00	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		635	18.05	21.50	93.37	

Lisaroad

Veisehakklihasupp läätsedega	230	218	12.56	12.69	14.31	
Hakkliha - aedviljasupp	230	207	6.23	16.14	10.32	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljasupp valgete ubadega	230	151	2.82	7.24	19.46	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Kartuli - lillkapsapuder	40	34	0.94	1.57	4.45	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvik	40	14	0.78	0.53	3.09	
Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		585	21.08	23.44	76.21	

Lisaroad

Kanaguljašš	120	145	7.83	7.68	11.22	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	

Taimetoit

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

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	230	166	8.57	8.57	14.51	4
Kohupiimakreem	80	115	5.27	1.86	18.86	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		573	20.56	13.36	92.58	

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	230	1265	52.44	100.56	57.11	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	230	130	1.92	8.40	13.41	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

reede, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	120	120	8.42	7.59	5.04	2
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Kapsas, porgand, mais, tomat	40	18	0.58	0.16	3.75	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
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 :		642	19.42	26.26	84.45	
Lisaroad						
Koorene kanakaste	120	115	9.40	6.75	4.51	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7
Taimetoit						
Köögivilja-riisiroog	230	323	5.69	10.15	53.04	

Nädala keskmine :

610	20.48	20.4	87.82
-----	-------	------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
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
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		698	27.24	19.90	104.05	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

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

teisipäev, 25.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		716	20.32	23.82	105.88	

Lisaroad

Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3.07	7.87	21.15	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvik	50	17	0.98	0.66	3.86	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		677	24.48	28.09	86.05	

Lisaroad

Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

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

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		645	23.44	14.91	103.89	

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	250	1375	57.00	109.30	62.08	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 28.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :	717	22.45	28.92	94.36	
Lisaroad						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Taimetoit						
Köögivilja-riisiroog	250	351	6.19	11.03	57.65	

Nädala keskmine : **690** **23.59** **23.13** **98.85**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
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
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		776	29.37	21.43	118.03	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

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

teisipäev, 25.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11.04	20.24	23.48	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		807	23.15	26.65	119.05	

Lisaroad

Veisehakklihasupp läätsedega	280	266	15.29	15.45	17.42	
Hakkliha - aedviljasupp	280	252	7.59	19.65	12.57	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljasupp valgete ubadega	280	184	3.43	8.81	23.69	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvik	60	21	1.17	0.79	4.64	
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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		767	26.59	29.06	103.89	

Lisaroad

Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

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

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	300	216	11.17	11.17	18.93	4
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		724	26.54	17.27	115.03	

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	280	1539	63.84	122.42	69.52	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	280	158	2.33	10.22	16.33	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

reede, 28.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		827	24.18	31.65	113.37	
Lisaroad						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Taimetoit						
Köögivilja-riisiroog	280	393	6.93	12.36	64.57	

Nädala keskmine :

780	25.97	25.21	113.87
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		898	29.22	28.71	132.22	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

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

teisipäev, 25.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	300	337	11.83	21.69	25.15	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
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 :		844	24.35	28.27	123.38	

Lisaroad

Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16.38	16.55	18.66	
Hakkliha - aedviljasupp	300	270	8.13	21.06	13.46	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljasupp valgete ubadega	300	197	3.68	9.44	25.38	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvik	60	21	1.17	0.79	4.64	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		837	28.19	34.45	107.91	

Lisaroad

Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

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

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	350	252	13.04	13.04	22.08	4
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	70	50	0.11	0.01	12.23	
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 :		789	28.85	19.31	124.33	

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	300	1649	68.40	131.16	74.49	11

Taimetoit

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

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 28.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	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 nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		884	25.83	32.33	124.01	
Lisaroad						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Taimetoit						
Köögivilja-riisiroog	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine :

850	27.29	28.61	122.37
-----	-------	-------	--------