

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	120	156	6.99	9.31	11.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	40	12	0.54	0.08	2.63	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		652	21.60	24.04	89.05	

Lisaroad

Kurzeme strooganov	120	156	8.14	10.86	6.94	1;2
Kanapada	120	87	6.11	4.73	5.87	9

Taimetoit

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

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	230	214	9.95	12.35	17.09	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	130	165	6.73	2.83	28.27	1;2
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 :		599	22.58	17.62	88.78	

Lisaroad

Kana - kartulisupp riisiga	230	243	8.39	14.30	20.94	
Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Oasupp Ribollita	230	141	3.89	7.41	16.73	9
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
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	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	40	16	0.57	0.14	3.55	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		582	17.65	20.96	83.07	

Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2

Taimetoit

Porgandikotlet	40	63	1.52	2.19	9.73	1;2;3
----------------	----	----	------	------	------	-------

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
----------------------	----------	------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Koorene lõhesupp	230	162	9.08	7.24	16.29	2;4
Kamavaht	80	112	2.11	0.40	25.32	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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		569	19.74	11.91	96.84	

Lisaroad

Selge kalasupp	230	159	7.56	8.51	13.95	4
Kalaseljanka	230	193	8.61	9.44	18.91	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Läätse-köögiviljapüreesupp	230	325	13.04	18.13	28.54	2
----------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	120	90	4.54	5.83	5.88	
Röstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
Jääsalat, mais, redis, porru	40	16	0.71	0.15	3.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Jõhvikamorss	130	30	0.13	0.23	7.40	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		650	18.38	24.93	91.60	
Lisaroad						
Hakklihakaste	120	184	7.73	13.62	7.88	1;2
Mehhikopärane kanapada	120	112	10.46	2.87	11.64	
Taimetoit						
Kartuli-kodujuustuvorm	230	205	11.07	4.09	31.90	2;3

Nädala keskmine :

610	19.99	19.89	89.87
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		741	24.96	27.23	101.17	

Lisaroad

Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9

Taimetoit

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

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	250	232	10.82	13.42	18.58	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		700	26.13	19.79	105.26	

Lisaroad

Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Oasupp Ribollita	250	153	4.22	8.06	18.19	9
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
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	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :		667	20.83	22.31	98.00	

Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Porgandikotlet	50	78	1.90	2.74	12.17	1;2;3
----------------	----	----	------	------	-------	-------

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
----------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Koorene lõhesupp	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
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 :		640	21.89	12.99	109.90	

Lisaroad

Selge kalasupp	250	173	8.22	9.24	15.16	4
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Läätse-köögiviljapüreesupp	250	354	14.17	19.71	31.03	2
----------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 25.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, porru	50	20	0.89	0.18	3.96	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		703	20.18	25.98	101.03	
Lisaroad						
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	
Taimetoit						
Kartuli-kodujuustuvorm	250	223	12.03	4.44	34.67	2;3

Nädala keskmine :

690	22.8	21.66	103.07
-----	------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		834	27.82	28.60	118.45	

Lisaroad

Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9

Taimetoit

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

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	280	260	12.11	15.03	20.81	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		757	28.25	21.74	112.81	

Lisaroad

Kana - kartulisupp riisiga	280	295	10.21	17.41	25.49	
Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Oasupp Ribollita	280	172	4.73	9.03	20.37	9
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
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	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	60	25	0.86	0.21	5.32	
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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		765	23.88	25.99	111.79	

Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Porgandikotlet	60	94	2.28	3.29	14.60	1;2;3
----------------	----	----	------	------	-------	-------

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
----------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Koorene lõhesupp	320	226	12.63	10.07	22.66	2;4
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	70	37	2.10	1.75	3.36	2
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 :		729	26.07	16.02	121.14	

Lisaroad

Selge kalasupp	280	194	9.21	10.35	16.98	4
Kalaseljanka	280	235	10.49	11.49	23.02	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Läätse-köögiviljapüreesupp	280	396	15.87	22.08	34.75	2
----------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

reede, 25.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Jääsalat, mais, redis, porru	60	23	1.07	0.22	4.76	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		817	22.60	30.06	118.16	
Lisaroad						
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	
Taimetoit						
Kartuli-kodujuustuvorm	280	250	13.48	4.98	38.83	2;3

Nädala keskmine :

780	25.72	24.48	116.47
------------	--------------	--------------	---------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		914	26.42	35.37	124.65	

Lisaroad

Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9

Taimetoit

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

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	300	279	12.98	16.11	22.29	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		804	29.94	23.15	119.62	

Lisaroad

Kana - kartulisupp riisiga	300	316	10.94	18.65	27.31	
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Oasupp Ribollita	300	184	5.07	9.67	21.83	9
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
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	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	60	25	0.86	0.21	5.32	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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 kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		868	25.95	29.17	127.40	

Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Porgandikotlet	60	94	2.28	3.29	14.60	1;2;3
----------------	----	----	------	------	-------	-------

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
----------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Koorene lõhesupp	380	268	15.00	11.96	26.91	2;4
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	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 :		791	29.15	18.33	128.53	

Lisaroad

Selge kalasupp	300	207	9.87	11.09	18.20	4
Kalaseljanka	300	252	11.24	12.31	24.67	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Läätse-köögiviljapüreesupp	300	424	17.01	23.65	37.23	2
----------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 25.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Jääsalat, mais, redis, porru	60	23	1.07	0.22	4.76	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		875	24.25	30.73	128.81	
Lisaroad						
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	
Taimetoit						
Kartuli-kodujuustuvorm	300	268	14.44	5.33	41.60	2;3

Nädala keskmine :

850	27.14	27.35	125.8
-----	-------	-------	-------