

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne Anett Kontaveit	120	161	7.71	11.10	7.66	
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	40	13	0.50	0.16	2.80	
Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	620	21.01	20.13	89.39		

Lisaroad

Kurzeme strooganov	120	156	8.14	10.86	6.94	1;2
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

Taimetoit

Aedviljapaella	230	351	6.27	13.35	53.20	
----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp Anett Kontaveit	230	191	8.44	11.97	13.94	9
Panna cotta Keili Sükiainen	130	265	5.39	13.33	30.67	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	647	18.15	27.24	83.50		

Lisaroad

Hapukapsaborš sealihaga	230	227	11.57	13.03	16.28	
Hakkliha - aedviljasupp	230	207	6.23	16.14	10.32	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	230	131	2.82	8.32	12.33	2
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Süli	40	88	9.85	5.23	0.55	
Valge kaste maitserohelisega	80	67	1.52	4.83	4.53	1;2
Ahjuporgandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	40	12	0.47	0.07	2.49	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		562	22.51	16.31	83.11	

Lisaroad

Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Sealihaguljašš	120	156	6.99	9.31	11.20	1;2

Taimetoit

Roheline ratatouille	120	49	3.05	0.35	8.93	9
----------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	230	140	10.31	7.36	8.65	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	80	271	3.53	11.57	38.07	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		637	19.66	21.45	91.56	

Lisaroad

Koorene kalasupp	230	217	12.33	14.07	10.99	2;4
Selge kalasupp	230	159	7.56	8.51	13.95	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Tomati - läätsesupp	230	152	10.10	1.35	25.55	
---------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------	----------	------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	40	81	8.78	4.76	0.75	2
Koorekaste tilliga	80	87	1.15	7.29	4.51	1;2
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	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	586	19.68	22.29	78.10		

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	120	115	7.46	6.79	6.42	1;2
Laisad kapsarullid veise hakklihaga	120	109	6.06	3.00	14.80	

Taimetoit

Kartulipannkook Allika	40	55	1.37	1.91	8.27	1;2;3
------------------------	----	----	------	------	------	-------

Nädala keskmine :

610	20.2	21.48	85.13
-----	------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		715	24.42	23.86	101.51	

Lisaroad

Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Aedviljapaella	250	381	6.81	14.51	57.82	
----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp Anett Kontaveit	250	207	9.18	13.02	15.15	9
Panna cotta Keili Sükiainen	130	265	5.39	13.33	30.67	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		721	20.53	28.97	95.35	

Lisaroad

Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.69	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	250	143	3.07	9.04	13.41	2
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Süli	50	110	12.32	6.54	0.68	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		636	26.37	19.29	91.77	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2

Taimetoit

Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
----------------------	-----	----	------	------	-------	---

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		716	21.43	24.98	101.84	

Lisaroad

Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Selge kalasupp	250	173	8.22	9.24	15.16	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Tomati - läätsesupp	250	165	10.97	1.46	27.77	
---------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud 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	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		663	23.49	25.07	87.83	

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Laisad kapsarullid veise hakklihaga	150	136	7.58	3.75	18.50	

Taimetoit

Kartulipannkook Allika	50	69	1.71	2.39	10.34	1;2;3
------------------------	----	----	------	------	-------	-------

Nädala keskmine :	690	23.25	24.43	95.66
-------------------	-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		761	25.50	25.26	109.09	

Lisaroad

Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Aedviljapaella	280	427	7.63	16.25	64.76	
----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp Anett Kontaveit	280	232	10.28	14.58	16.97	9
Panna cotta Keili Sükiainen	150	306	6.22	15.38	35.38	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		801	22.87	32.74	104.55	

Lisaroad

Hapukapsaborš sealihaga	280	277	14.09	15.86	19.82	
Hakkliha - aedviljasupp	280	252	7.59	19.65	12.57	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	280	160	3.44	10.13	15.02	2
--------------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Süli	60	132	14.78	7.85	0.82	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		726	30.29	23.05	102.12	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2

Taimetoit

Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
----------------------	-----	----	------	------	-------	---

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	280	170	12.55	8.96	10.54	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
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 :		807	24.84	26.78	116.28	

Lisaroad

Koorene kalasupp	280	264	15.01	17.13	13.38	2;4
Selge kalasupp	280	194	9.21	10.35	16.98	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Tomati - läätsesupp	280	185	12.29	1.64	31.11	
---------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

reede, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	60	122	13.18	7.14	1.13	2
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Ahjukaartulid 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	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		806	29.03	27.39	112.36	

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Laisad kapsarullid veise hakklihaga	150	136	7.58	3.75	18.50	

Taimetoit

Kartulipannkook Allika	60	82	2.06	2.87	12.40	1;2;3
------------------------	----	----	------	------	-------	-------

Nädala keskmine :

780	26.51	27.04	108.88
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		792	23.03	24.61	119.96	

Lisaroad

Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Aedviljapaella	300	458	8.18	17.41	69.39	
----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp Anett Kontaveit	300	249	11.01	15.62	18.18	9
Panna cotta Keili Sükiainen	150	306	6.22	15.38	35.38	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		903	26.07	34.79	121.73	

Lisaroad

Hapukapsaborš sealihaga	300	297	15.10	16.99	21.23	
Hakkliha - aedviljasupp	300	270	8.13	21.06	13.46	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	300	171	3.68	10.85	16.09	2
--------------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Süli	60	132	14.78	7.85	0.82	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
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	2	11	0.46	0.87	0.50	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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		802	31.82	27.04	110.47	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2

Taimetoit

Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
----------------------	-----	----	------	------	-------	---

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
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 :		862	26.96	27.92	125.02	

Lisaroad

Koorene kalasupp	300	283	16.08	18.36	14.34	2;4
Selge kalasupp	300	207	9.87	11.09	18.20	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Tomati - läätsesupp	300	198	13.17	1.76	33.33	
---------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp _____ vanus 16–19 ja enam

reede, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	60	122	13.18	7.14	1.13	2
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
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	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		891	30.20	33.64	118.15	

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Laisad kapsarullid veise hakklihaga	150	136	7.58	3.75	18.50	

Taimetoit

Kartulipannkook Allika	60	82	2.06	2.87	12.40	1;2;3
------------------------	----	----	------	------	-------	-------

Nädala keskmine :	850	27.62	29.6	119.07
-------------------	-----	-------	------	--------