

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	120	127	8.52	7.49	6.70	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	40	9	0.48	0.07	1.75	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	602	24.34	18.24	87.34		

Lisaroad

Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste	120	185	4.56	11.76	13.70	2
-------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Borš kanaga	230	202	7.16	13.80	13.06	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	230	1.93	9.25	34.77	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	658	14.39	29.16	86.23		

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

Värskekapsaborš punaste ubadega	230	138	4.17	5.11	20.76	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	120	105	8.85	5.29	5.62	1;2;4
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Peet, porgand, porru, kaalikas	40	13	0.56	0.13	2.82	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		613	21.18	21.19	86.58	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	120	79	8.55	2.94	5.11	4

Taimetoit

Tatraroo köögiviljadega	230	308	9.92	8.58	48.53	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	230	227	12.18	9.58	24.92	1
Marja- rukkivaht	80	107	1.01	0.23	25.32	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
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		589	20.14	13.04	99.06	

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Tomati - sealihassupp	230	214	8.99	12.12	18.25	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	120	83	5.91	4.74	5.27	9
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	589	16.78	22.36	85.46		
Lisaroad						
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	120	126	6.81	3.21	18.24	
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89	

Nädala keskmine :

610	19.37	20.8	88.93
-----	-------	------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		702	28.42	23.96	96.28	

Lisaroad

Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste	150	231	5.70	14.70	17.12	2
-------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Borš kanaga	250	219	7.79	15.00	14.20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	230	1.93	9.25	34.77	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		733	16.66	31.04	98.01	

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

Värskekapsaborš punaste ubadega	250	150	4.53	5.55	22.57	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	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	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		682	24.50	23.24	96.26	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4

Taimetoit

Tatraroo köögiviljadega	250	335	10.79	9.33	52.75	
-------------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		664	22.27	14.27	112.88	

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Tomati - sealihassupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
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	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		669	19.65	24.43	98.38	
Lisaroad						
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine :

690	22.3	23.39	100.36
-----	------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		819	31.43	29.06	111.34	

Lisaroad

Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste	150	231	5.70	14.70	17.12	2
-------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Borš kanaga	280	246	8.72	16.80	15.90	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	287	2.41	11.56	43.47	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		831	18.48	35.31	111.08	

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

Värskekapsaborš punaste ubadega	280	168	5.08	6.22	25.28	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
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 :		782	27.26	24.67	115.26	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4

Taimetoit

Tatraroo köögiviljadega	280	375	12.08	10.45	59.08	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	280	276	14.83	11.67	30.34	1
Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		722	24.68	15.85	121.46	

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	280	278	9.90	16.15	24.20	
Tomati - sealihasupp	280	260	10.94	14.76	22.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hernesupp lihata	280	250	6.61	11.99	31.49	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

reede, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		745	21.45	25.46	113.23	
Lisaroad						
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine :

780	24.66	26.07	114.47
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		857	29.25	30.76	118.84	

Lisaroad

Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste	150	231	5.70	14.70	17.12	2
-------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Borš kanaga	300	263	9.35	18.00	17.04	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	287	2.41	11.56	43.47	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		907	20.76	37.19	122.86	

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

Värskekapsaborš punaste ubadega	300	180	5.44	6.66	27.08	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
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 :		839	28.14	28.05	120.70	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4

Taimetoit

Tatraroo köögiviljadega	300	402	12.94	11.20	63.30	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Hernesupp sealihaga	300	296	15.89	12.50	32.50	1
Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		814	27.80	17.52	136.93	

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Tomati - sealihasupp	300	279	11.73	15.81	23.80	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hernesupp lihata	300	267	7.08	12.85	33.74	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		834	24.19	27.61	127.29	

Lisaroad

Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit

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

Nädala keskmine :

850	26.03	28.23	125.32
-----	-------	-------	--------