

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road



Grupp

vanus 7-9

esmapäev, 1.aprill	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 riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kapsasalat lilliga	40	18	0.44	1.08	2.11	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, pe	40	22	0.48	1.11	2.96	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirm ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	586	18.92	19.68	84.81		

Lisaroad

Kanakaste ürtidega	120	115	9.40	6.75	4.51	1;2
Veiseshaklihakaste ürtidega	120	126	8.98	7.26	6.51	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	120	93	3.11	5.09	9.81	
-------------------------------	-----	----	------	------	------	--

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik, ud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	235	6.37	11.60	26.79	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õun ja nukapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	612	17.90	26.47	77.22		

Lisaroad

Rassolik sealihaga	230	214	14.47	8.80	20.02	1
Kana-köögiviljasupp	230	214	6.51	15.04	14.63	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

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

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik, ud, g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	120	105	8.84	5.30	5.65	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kõrvitsasalat	40	9	0.30	0.04	2.08	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	40	17	0.66	0.16	3.51	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja salatiliehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	593	21.03	21.33	84.69		

Lisaroad

Külm heeringakaste	120	170	9.88	11.98	3.66	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	120	64	1.74	3.41	8.16	
---------------------	-----	----	------	------	------	--

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik, ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	230	201	11.14	12.25	12.12	2
Rõstitud seplikuuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	633	20.33	21.51	89.64		

Lisaroad

Kana - kartulisupp riisiga	230	243	8.39	14.30	20.94	
Kartuli - sealihasupp	230	246	17.72	10.80	20.15	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4.54	17.90	23.47	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reed, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik, ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kaalika-rosinasalat	40	29	0.41	1.31	4.40	
Peet, mais, valge redis, salatiliede sec	40	18	0.70	0.52	3.86	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Soe piparmündi - marjajook	130	31	0.21	0.08	7.84	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirm ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	597	21.48	21.65	84.71		

Lisaroad

Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7
Soe kalkunisalat	120	99	5.66	3.03	13.08	

Taimetoit

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

Nädala keskmine : **604 19.93 22.13 84.21**

Koolilõuna nädalamenü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road



Grupp vanus 10-12

esmapäev, 1.aprill	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	2.88	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat lilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, pe	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10:2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirm ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	677	22.33	22.84	97.22		

Lisaroad

Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Veiseshakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Marja-jogurtidessert mahliga	130	235	6.37	11.60	26.79	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :	660	19.42	27.95	84.28		

Lisaroad

Rassonik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Kana-köögiviljasupp	250	232	7.08	16.35	15.91	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

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

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja salatilie snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	673	24.73	23.43	96.38		

Lisaroad

Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	
---------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	250	218	12.11	13.32	13.17	2
Rõstitud seplikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					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 :	708	22.94	23.26	101.33		

Lisaroad

Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Kartuli - sealihasupp	250	267	19.26	11.74	21.90	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reed, 5.aprill	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
Ahjuorgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede sec	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10:2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirm ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	676	24.51	24.69	95.75		

Lisaroad

Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Soe kalkunisalat	150	124	7.07	3.79	16.35	

Taimetoit

Värskekapsa-läätsesautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **679 22.79 24.43 94.99**

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road



Grupp

vanus 13-15

esmapäev, 1.aprill	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 riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat lilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, pe	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10:2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirm ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	763	23.84	26.73	108.76		

Lisaroad

Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Veiseshakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha - köögiviljasupp	280	278	9.90	16.15	24.20	
Marja-jogurtidessert mahliga	150	271	7.35	13.39	30.91	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nukapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	769	22.69	31.98	98.97		

Lisaroad

Rassonik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Kana-köögiviljasupp	280	260	7.92	18.31	17.82	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

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

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja salatilie snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	740	26.63	24.39	109.35		

Lisaroad

Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	
---------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	280	244	13.56	14.91	14.75	2
Rõstitud seplikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :	763	25.21	25.18	108.24		

Lisaroad

Kana - kartulisupp riisiga	280	295	10.21	17.41	25.49	
Kartuli - sealihasupp	280	299	21.57	13.15	24.53	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	280	180	5.52	21.80	28.57	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reed, 5.aprill	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
Ahjuorgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Peet, mais, valge redis, salatiliedete sec	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10:2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirm ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	791	27.85	27.31	115.70		

Lisaroad

Kalliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Soe kalkunisalat	150	124	7.07	3.79	16.35	

Taimetoit

Värskekapsa-läätsesautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **765 25.24 27.12 108.2**

Koolilõuna nädalamenü



Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

Grupp vanus 16–19 ja enam

esmapäev, 1.aprill	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 riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat lilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, pe	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirm ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	821	25.49	27.41	119.40		

Lisaroad

Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Veiseshakilihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	271	7.35	13.39	30.91	1;2;6
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 :	818	24.22	33.47	106.03		

Lisaroad

Rassonik sealihaga	300	280	18.88	11.48	26.11	1
Kana-köögiviljasupp	300	279	8.49	19.62	19.09	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

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

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Banaan ja salatiliehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	811	27.91	27.92	117.57		

Lisaroad

Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4

Taimetoit

Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
---------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	350	306	16.95	18.64	18.44	2
Rõstitud seplikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoore	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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	853	29.42	29.25	117.25		

Lisaroad

Kana - kartulisupp riisiga	300	316	10.94	18.65	27.31	
Kartuli - seeliasupp	300	320	23.11	14.09	26.28	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	300	193	5.92	23.35	30.62	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 5.aprill	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
Ahjuorgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede sec	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10:2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirm ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	821	24.89	27.37	125.12		

Lisaroad

Kaliforniapärane seelihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Soe kalkunisalat	150	124	7.07	3.79	16.35	

Taimetoit

Värskekapsa-läätsesautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **825 26.39 29.08 117.07**