

## Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmapäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;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	
Peedi - kurgi salat	40	32	0.56	2.07	2.95	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	40	20	0.39	1.09	2.38	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	632	23.68	23.72	84.01		

### Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	
<b>Taimetoit</b>						
Kikerhernekaste (vegan)	120	93	3.81	1.69	13.80	

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	120	101	6.57	6.34	5.45	
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud läätsed	40	63	4.33	0.30	9.42	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	40	12	0.41	0.14	2.89	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	594	21.70	19.44	84.19		

### Lisaroad

Kaalforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7
Koorene kalkunikaste	120	116	7.56	6.37	7.60	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Värskekapsa-läätselahutis	120	109	5.21	3.51	13.89	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ungaripärane kanapajaroog	120	135	9.70	8.21	6.13	
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud täisterariis	40	49	0.88	0.67	9.16	
Hiiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	40	13	0.78	0.09	2.65	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	597	20.71	19.89	84.52		

### Lisaroad

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	230	292	12.43	17.09	23.37	2;3
Mulgikapsad sealihaga	120	86	9.11	2.63	6.48	1
<b>Taimetoit</b>						
Letšo hautis	120	64	1.73	2.63	8.94	

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolinik sealihaga	230	214	14.47	8.80	20.02	1
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinimarretis	130	122	3.12	0	26.74	
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	638	24.01	23.14	86.69		

### Lisaroad

Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9
Lihne hakklihahupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	230	141	5.72	4.49	19.57	

reed, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalagüljašš	120	146	6.93	7.92	11.92	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	40	32	0.76	2.51	1.74	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud riis	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Jääsalat, porgand, mais, porru	40	17	0.71	0.18	3.59	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummel tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	590	17.84	19.91	86.67		

### Lisaroad

Saidfilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4
<b>Taimetoit</b>						
Laisad kapsarullid läätsedega	120	119	4.53	1.69	20.94	

Nädala keskmine : **610 21.59 21.22 85.22**

## Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmapäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Porgand - kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	24	0.48	1.36	2.98	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	688	26.11	26.63	89.63		

### Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
<b>Taimetoit</b>						
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	50	15	0.51	0.18	3.61	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	707	25.68	24.76	96.78		

### Lisaroad

Kaalforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Värskekapsa-läätselahutis	150	137	6.52	4.39	17.37	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ungariapärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Hiiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	708	25.16	23.31	99.95		

### Lisaroad

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	250	318	13.51	18.58	25.41	2;3
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
<b>Taimetoit</b>						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolinik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinimarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	690	26.16	24.07	95.21		

### Lisaroad

Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Lihne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	250	153	6.22	4.88	21.28	

reed, 1.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalagüljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummel tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	669	20.73	23.00	97.07		

### Lisaroad

Saidatillee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
<b>Taimetoit</b>						
Laisad kapsarullid läätsedega	150	148	5.66	2.11	26.18	

Nädala keskmine : **692 24.77 24.35 95.73**

## Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

esmapäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;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	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Porgand - kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	60	29	0.58	1.63	3.57	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	64	184	5.25	2.15	34.07	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	767	28.33	28.03	104.04		

**Lisaroad**

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
<b>Taimetoit</b>						
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	60	19	0.62	0.21	4.34	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	811	29.23	25.96	115.93		

**Lisaroad**

Kaalforniäpärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Värskekapsa-äätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ungariäpärane kanapajaroo	150	169	12.12	10.26	7.66	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud täisterariis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Hiiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	788	27.18	24.69	114.45		

**Lisaroad**

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	280	356	15.13	20.80	28.46	2;3
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
<b>Taimetoit</b>						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolinik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinimarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	775	29.69	25.89	108.47		

**Lisaroad**

Kana - nuudlisupp	280	356	14.48	17.74	35.28	1;9
Lihne hakklihasupp	280	226	10.64	13.02	17.89	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	280	171	6.97	5.47	23.83	

reed, 1.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalagüljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummel tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	767	23.15	25.84	112.82		

**Lisaroad**

Saidatõelise munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kaala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
<b>Taimetoit</b>						
Laisad kapsarullid läätsedega	150	148	5.66	2.11	26.18	

Nädala keskmine : **782 27.52 26.08 111.14**

## Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmapäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;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	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Porgand - kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	60	29	0.58	1.63	3.57	
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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		832	26.46	30.67	115.35	

### Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
<b>Taimetoit</b>						
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	60	19	0.62	0.21	4.34	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :		839	30.05	26.29	121.26	

### Lisaroad

Kaalforniäpärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Värskekapsa-äätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ungariäpärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud täisterariis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Hiiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		845	28.06	28.08	119.89	

### Lisaroad

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	300	381	16.21	22.29	30.49	2;3
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
<b>Taimetoit</b>						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolinik sealihaga	350	326	22.03	13.39	30.46	1
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinimarretis	150	141	3.60	0	30.86	
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
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		855	34.51	28.74	117.22	

### Lisaroad

Kana - nuudlisupp	350	444	18.10	22.18	44.10	1;9
Lihne hakklihasupp	350	283	13.30	16.28	22.36	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	350	214	8.71	6.83	29.78	

reed, 1.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalagüljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummel tee	180	22	0	0	5.39	
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 :		823	25.11	28.36	119.38	

### Lisaroad

Saidatõelise munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kaala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
<b>Taimetoit</b>						
Laisad kapsarullid läätsedega	150	148	5.66	2.11	26.18	

Nädala keskmine : **839 28.84 28.43 118.62**