

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	120	110	8.02	6.74	4.48	1;2
Aurutatud liilkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat jöhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Hiiinakapsas, peet, kõrvits, redis	40	10	0.50	0.07	2.02	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	606	23.22	20.79	83.66		

**Lisaroad**

Tomatine hakklihakaste	120	109	7.32	6.61	5.39	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	
<b>Taimetoit</b>						
Oa-kõrvitsahautis maisiga	120	155	6.03	6.39	21.47	

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp sealihaga	230	227	12.18	9.58	24.92	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	616	20.48	21.66	87.12		

**Lisaroad**

Kana-läätsesupp	230	248	9.24	14.09	21.42	
Hakkliha - aedviljasupp	230	207	6.23	16.14	10.32	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	120	111	4.03	8.08	6.66	9
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Hapukapsas, jöhvikad, sibul, tomat	40	5	0.21	0.06	1.02	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamors	130	54	0.20	0.02	13.00	
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 :	588	14.51	21.54	86.49		

**Lisaroad**

Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Kana mango-karikastmes	120	185	9.81	12.61	8.62	2
<b>Taimetoit</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	120	71	2.53	3.93	6.31	9

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	230	151	9.76	7.27	12.85	
Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Kakao-kohupiimakreem	120	203	8.79	9.83	19.05	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	645	26.76	19.87	89.13		

**Lisaroad**

Kana - nuudlisupp kartulitega	230	185	7.51	10.89	15.03	1
Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Kõrvitsapüreesupp (vegan)	230	131	2.98	6.59	17.28	9

reede, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kaliakaste	120	105	8.84	5.30	5.65	1;2;4
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	45	15	0.55	0.11	3.13	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
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 :	596	20.02	21.25	83.69		

**Lisaroad**

Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	120	95	3.57	5.03	9.50	

Nädala keskmine : **610 21 21.02 86.02**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0.62	0.09	2.52	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	701	27.12	23.64	97.15		

**Lisaroad**

Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

**Taimetoit**

Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	678	678	22.77	23.01	97.27	

**Lisaroad**

Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

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

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
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 :	688	688	17.36	24.61	101.85	

**Lisaroad**

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

**Taimetoit**

Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud seepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao-kohupiimakreem	120	203	8.79	9.83	19.05	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	707	707	29.48	21.17	98.64	

**Lisaroad**

Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Kõrvitsapüreesupp (vegan)	250	142	3.24	7.17	18.79	9
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

reede, 7.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kaliakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	675	675	23.24	22.61	97.10	

**Lisaroad**

Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

**Taimetoit**

Koogivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **690 23.99 23.01 98.4**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	769	29.04	24.79	109.54		

**Lisaroad**

Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

**Taimetoit**

Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp sealihaga	280	276	14.83	11.67	30.34	1
Vastlakukel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	765	26.01	24.93	111.17		

**Lisaroad**

Kana-läätsesupp	280	301	11.25	17.16	26.08	
Hakkliha - aedviljasupp	280	252	7.59	19.65	12.57	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

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

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
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 :	764	19.26	25.68	116.56		

**Lisaroad**

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

**Taimetoit**

Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	280	184	11.88	8.85	15.64	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	253	10.98	12.28	23.81	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
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	835	34.58	25.24	115.73		

**Lisaroad**

Kana - nuudlisupp kartulitega	280	225	9.14	13.26	18.30	1
Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Kõrvitsapüreesupp (vegan)	280	159	3.63	8.03	21.04	9
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

reede, 7.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kaliakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	768	25.42	24.72	113.32		

**Lisaroad**

Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

**Taimetoit**

Koogivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **780 26.86 25.07 113.26**

## Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;1;1;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		821	27.38	28.09	116.88	

<b>Lisaroad</b>						
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
<b>Taimetoit</b>						
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp sealihaga	300	296	15.89	12.50	32.50	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;1;1;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		814	27.89	26.09	118.66	

<b>Lisaroad</b>						
Kana-läätsesupp	300	323	12.05	18.38	27.94	
Hakkliha - aedviljasupp	300	270	8.13	21.06	13.46	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Hernesupp lihata	300	267	7.08	12.85	33.74	1

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamors	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;1;1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		849	20.96	29.40	127.32	

<b>Lisaroad</b>						
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2
<b>Taimetoit</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	198	12.73	9.48	16.76	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	253	10.98	12.28	23.81	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;1;1;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		906	37.08	26.55	127.49	

<b>Lisaroad</b>						
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	241	9.79	14.21	19.61	1
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Kõrvitsapüreesupp (vegan)	300	171	3.89	8.60	22.54	9

reede, 7.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kaliakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;1;1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		861	27.84	29.83	122.64	

<b>Lisaroad</b>						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

Nädala keskmine : **850 28.23 27.99 122.6**