

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna 06.11- 12.11		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Bechamelli kaste (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis (mahe peet)	100	25	1,25	0,18	5,05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Pärm	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			637	26,89	18,72	92,15	
Aedviljakarri ubadega (mahe porgand)		150	152	5,28	8,33	15,87	2
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe porgand, kartul)	250	113	5,27	5,13	12,06	
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun, muna, keefir, kõrvitsaseemned)	80	219	4,23	11,65	23,77	1;2;3
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	104	10,32	4,20	6,24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe kummeli - apelsini jook (mahe apelsin)	150	31	0,16	0,02	7,52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	TEISIPÄEV KOKKU :		700	26,02	23,13	97,43	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand, õun, kartul)		250	192	1,76	15,31	13,28	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	131	10,31	9,93	0,14	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat (mahe punane kapsas, paprika)	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		713	25,73	28,78	90,80	
Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand, muna)		50	83	4,56	3,86	7,70	1;2;3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe porgand, kartul)	250	217	11,73	9,56	21,76	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Marja-jogurtikreem (mahe maitsestatamata jogurt)	130	141	4,14	6,53	16,71	1;2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas (mahe)	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		662	23,03	20,99	96,68	
Kõogiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand, kaalikas, läätsed)		250	158	5,70	6,86	20,20	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, muna)	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud rohelistes oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis (mahe peet, kaalikas, jõhvikad)	100	29	1,00	0,32	6,75	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	REEDE KOKKU :		689	27,88	20,61	99,40	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis)		50	91	3,92	2,33	13,51	1
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			680	25,91	22,45	95,29	

Tartu Veeriku Kooli koollõuna 13.11- 19.11		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Bechamelli kaste (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud rohelistes herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1,35	0,57	14,35	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand, rohelistes oad, peet (mahe porgand, peet)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
ESMASPÄEV KOKKU :			655	27,46	20,98	92,23	
Juurvilja - hernepada (mahe porgand, suvikõrvits)		150	109	3,38	5,86	12,80	
KOOLLÕUNA	Frikadellisupp (mahe veisehakkliha, muna, kartul, porgand)	250	201	11,86	8,75	18,58	1;3
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	80	230	3,26	8,04	36,94	1;2
	Vaniljekaste (mahe piim)	20	26	0,60	0,50	4,65	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	104	10,32	4,20	6,24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	TEISIPÄEV KOKKU :		731	30,43	23,18	101,88	
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand)		250	354	14,17	19,71	31,03	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLLÕUNA	Ahjusealiha	50	113	9,21	8,60	0,03	
	Valge kaste maitserohelise (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas, tomat, porgand, spinat (mahe punane kapsas, porgand, tomat)	100	24	1,30	0,33	4,62	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värsked paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		676	26,56	27,69	81,71	
Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe porgand)		50	60	2,72	0,62	10,20	1
KOOLLÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul, porgand, brokoli)	250	160	8,90	7,63	15,17	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
	Kohupiimavaht	75	140	4,86	5,40	17,21	2
	Marjakissell	75	54	0,12	0,01	13,11	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värsked lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60	
	NELJAPÄEV KOKKU :		644	22,75	16,30	101,81	
Värsked kapsasupp lihata (mahe kapsas, kartul, porgand)		250	162	2,32	10,31	16,71	
KOOLLÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand)	150	130	9,90	5,89	10,16	4
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola (mahe mais)	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Pim (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	REEDE KOKKU :		656	21,64	22,51	96,36	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, muna, maitsestatamata jogurt)		50	53	1,42	2,28	7,03	1;2;3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			672	25,77	22,13	94,8	

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna 20.11- 26.11		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis (mahe peet, paprika)	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			665	28,40	25,67	79,31	
Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)		150	104	4,00	4,94	10,34	9
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartul, porgand, peet)	250	192	7,58	10,16	17,99	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatata jogurt)	120	175	6,14	2,11	31,65	1;2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Pirm (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
TEISIPÄEV KOKKU :			645	20,51	16,98	102,02	
Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe porgand, kartul)		250	164	3,07	7,87	21,15	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat (mahe punane kapsas, porgand)	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			672	23,03	22,84	96,56	
Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)		50	71	3,19	2,06	10,22	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe porgand)	250	147	10,21	6,51	13,06	
	Kirsi - jogurtidessert (mahe maitsestatata jogurt)	120	129	5,67	2,50	20,63	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	104	10,32	4,20	6,24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			686	33,06	15,98	103,28	
Kaalikapüreesupp (mahe kartul, porgand)		250	167	2,83	10,36	17,29	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks (mahe veisemaks)	50	89	9,78	4,56	2,29	1
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Küpsetatud sibul	50	34	0,87	1,64	4,35	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad (mahe peet, jõhvikas)	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunajook)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
REEDE KOKKU :			683	23,34	25,29	94,03	
Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, muna)		50	53	1,09	2,57	7,01	1;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			670	25,67	21,35	95,04	

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna 27.11- 03.12		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand, hapukoor)	150	155	8,86	10,69	6,50	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Jääsalat, porgand, redis, peet (mahe porgand, peet)	100	27	1,18	0,22	5,72	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
ESMASPÄEV KOKKU :			688	26,84	21,36	97,79	
Roheline ratatouille (mahe suvikõrvits, paprika)		250	60	3,49	0,53	12,36	9
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veisehakkliha, läätsed, porgand, kartul)	250	237	13,65	13,80	15,55	
	Puuviljasalat (mahe õun, pirn, melon)	130	43	0,55	0,34	10,42	
	Vaniljekaste (mahe piim)	20	26	0,60	0,50	4,65	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	104	10,32	4,20	6,24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60	
TEISIPÄEV KOKKU :			659	32,44	21,48	86,09	
Köögiiviljasupp lihata (mahe porgand, kapsas, kartul)		250	141	2,08	9,13	14,58	
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Kalkuniliihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Keedetud riis (mahe riis)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas (mahe peet, kapsas)	100	26	1,35	0,25	5,15	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss (mahe jõhvikas)	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			714	24,86	22,40	105,90	
Oakotlet (mahe porgand)		50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	180	9,31	9,31	15,78	4
	Maasikakreem riisiga (mahe maasikas, maitsestatamata jogurt)	150	281	2,69	14,01	35,28	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			706	17,36	25,81	101,64	
Minestroone supp (kartul, porgand, spagetid)		250	173	2,87	10,36	18,17	1;9
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola (mahe punane kapsas)	100	24	1,45	0,32	4,62	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
REEDE KOKKU :			677	22,29	27,09	88,48	
Maisi- oakotlet (mahe mais, muna)		50	76	2,64	2,31	11,29	3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			689	24,76	23,63	95,98	