

Koolilõuna menüü
40. nädal 29.09.-03.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor R 10% , toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,10	5,92
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisjahu, vesi) , vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsas, läätsed, redis	Kapsas, läätsed, redis	100,00	60,8	9,37	0,283	3,92
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				823,95	102,87	24,49	27,98
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Guljašš-supp veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, pastinaak, tomatipasta, must pipar, sõõgisool, petersell	300,00	231,00	6,71	16,00	13,80
	Hapukoor R10% (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Zelatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor R 35% , suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				660,30	76,30	28,81	24,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kirju kanapikkpoiss (G, M, PT)	Broilerihakkliha, riivsai , vesi, porgand, mugulsibul, paprika, kanamuna , must pipar, sõõgisool, toiduõli	50,00	194,60	8,58	6,73	23,94
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim R 2,5% , sõõgisool, toidukoor R 15%	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R 2,5% , või R 82% , sõõgisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-jõhvikasalat	Kapsas, nuikapsas, jõhvikas	100,00	28,70	4,86	0,12	0,9
	Porgand, hernes, hapukurk	Porgand, hernes, hapukurk	100,00	44,5	5,6	0,367	2,69
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				897,65	107,73	32,03	42,74
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe , porgand, mugulsibul, vesi, kohvikoor R 10% , sõõgisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	300,00	283,00	14,40	17,50	16,00
	Jogurti-kookosemaius maasikakastmega (L, VS)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3% , vahukoor R 35% , suhkur, zelatiin, vanillisuhkur, kookoshelbed, maasikad	160,00	277,00	18,80	19,10	5,24
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				699,20	62,50	37,63	25,68
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis hakklihaga	Seahakkliha, valge peakapsas, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till, sõõgisool	140,00	214,00	12,50	13,20	9,35
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss , vesi, sõõgisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Suvikõrvitsa-kurgisalat tilliga	Kurk, suvikõrvits, till	100,00	14,30	1,95	0,10	1,05
	Brokoli, punanesibul, valged oad	Brokoli, punanesibul, valged oad	100,00	72,4	9,81	0,451	4,91
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				824,50	101,59	31,33	29,43
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				781,12	90,20	30,86	29,99
Põhitöitainetest saadav energia osakaal (E%)					46,19	35,55	15,36
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Koolilõuna menüü

41. nädal 06.10-10.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanapada ananassiga	Porgand, toiduõli, kanaliha, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, kartul, vesi, söögisool, pipar, ananass, tomatipüree, tomat	140,00	125,16	12,53	3,88	8,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-redisesalat	Redis, valge peakapsas	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, mais, roheline hernes	Porgand, mais, roheline hernes	100,00	81,40	13,50	0,64	3,36
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				809,26	124,03	21,55	26,83
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-tähekesesupp (G)	Mugulsibul, küüslauk, porgand, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, liilkapsas, toiduõli, kartul, makaronid, till, petersell, vesi, sealiha, söögisool, must pipar	300,00	263,00	29,40	10,00	9,68
	Kohupiima-jogurtimais mangopüreega (L, VS)	Kohupiim maitsestatata R 5%, jogurt maitsestatata R 2.5%-3%, vahukoor R 35%, mango, želatiin, suhkur	160,00	264,00	24,40	13,70	10,40
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				674,40	84,50	24,73	24,62
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal (PT)	Valge kala, sibul, porgand, purustatud tomat, suvikõrvits, söögisool, must pipar, till	70,00	65,38	1,47	3,472	6,734
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor R 10%, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
	Kolme riisisegu	Vesi, riis, punane riis, täistera riis, toiduõli, söögisool	100,00	118,00	23,10	1,34	2,34
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Kaalikas, läätsed, porrulauk	Kaalikas, läätsed, porrulauk	100,00	65,6	9,96	0,32	4,22
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				720,68	89,16	27,68	25,90
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ukraina borš veiselihaga	Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	300,00	217,00	22,70	9,96	6,98
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	155,40	2,66	15,05	2,31
	Sõstra-odravaht piimaga (G, L, VS)	Mustad sõstrad, odrajahu, suhkur, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, piim R 2,5%	160,00	159,00	31,20	1,75	3,23
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
Kokku:				676,60	86,60	27,69	17,66
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuliivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, kohvikoor R 10%, juust R 25%-26%, vesi, sool, must pipar, toiduõli, petersell, suvikõrvits	300,00	170,00	20,80	5,23	9,12
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool	100,00	36,70	7,93	0,06	1,76
	Ahjukoogiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,20	5,46	2,17	0,59
	Punane kapsas, roheline hernes, paprika	Punane kapsas, roheline hernes, paprika	100,00	47,70	6,05	0,37	3,03
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				668,70	90,13	23,36	22,45
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				709,93	94,88	25,00	23,49
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					53,46	31,70	13,24
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Koolilõuna menüü

42. nädal 13.10.-17.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maitsestatamata jogurt R 7% , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, vürtsköönned, koriandriseemned, jahvatatud paprika , ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, tomatipüree, sõõgisool	140,00	84,90	5,87	3,65	6,65
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	100,00	46,30	6,46	0,60	2,10
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				761,00	114,88	22,50	22,91
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp sealihaga (G)	Odrakruup , porgand, juurseller , mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, sealiha, peakapsas, vesi, sõõgisool, must pipar	300,00	211,00	19,40	10,10	9,04
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kakaokreem sõstra-toormoosiga (L, VS)	Hapukoor R 20% , maitsestatamata kohupiim R 1% , maitsestatamata jogurt R 2,5%-3% , kakaopulber, suhkur, moos	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, punane		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:				625,30	76,52	24,88	22,58
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu veiselihaga (G, L)	Veiseliha, toiduõli, mugulsibul, tomatipüree, kaalikas, hapukurk, küüslauk, nisujahu , vesi, loorber, mustpipar, paprika jahvatatud, sõõgisool, tšillipipar, petersell	140,00	116,00	4,33	6,10	10,30
	Kaubaikartulid	Kartul, küüslauk, tüümian, toiduõli	100,00	103,00	19,40	1,11	2,54
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat pohladega	Peet, jõhvikas	100,00	41,60	7,10	0,25	1,49
	Lillkapsas, läätсед, mais	Lillkapsas, läätsed, mais	100,00	85,10	13,10	0,78	5,02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				720,40	95,38	22,95	29,18
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, nuudlid (durumnisujahu, vesi) mugulsibul, porgand, till, petersell, mustpipar, sõõgisool, vesi, toiduõli	300,00	239,00	21,50	10,50	13,30
	Pannkook moosiga (G, M, L, VS)	Piim R 2,5% , nisujahu , sõõgisooda, suhkur, sõõgisool, toiduõli, kanamuna , hapukoor R 20% , vanillisuhkur, moos (maasikas, vaarikas, mustikas, vesi)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				627,40	84,70	20,84	23,97
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värviline riisiroog kalaga	Valge kala , tomat, mais, riis, paprika, spinat, roheline hernes, mugulsibul, till, toiduõli, sõõgisool, must pipar	300,00	404,00	55,10	10,10	20,40
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas, brokoli	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Tomati-küüslaugukaste avokaadoga (L)	Tomat, küüslauk, mugulsibul, sidrunimahl, avokaado, hapukoor R10% , sõõgisool, must pipar	50,00	90,20	2,18	8,05	1,29
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, uba, marineeritud kurk	Porgand, uba, marineeritud kurk	100,00	42,20	6,53	0,20	2,23
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				901,10	110,16	34,04	35,38
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				727,04	96,33	25,04	26,80
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					53,00	31,00	14,75
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Koolilõuna menüü

44. nädal 27.10.-31.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-hapukoorekaste (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, petersell, sõõgisool, mustpipar, hapukoor R10% , vesi	140,00	97,30	5,82	4,88	7,27
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk	100,00	34,90	2,57	2,08	0,77
	Porgand, läätсед (keedetud), mais	Porgand, läätсед, vesi, mais	100,00	84,80	13,00	0,78	4,55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				795,55	103,39	27,85	29,01
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala , kartul, toidukoor R 10% , mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna , toiduõli, mustpipar, sõõgisool, till, loorber, vesi	300,00	217,00	13,90	11,00	14,30
	Mustika panna cotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3% , piim R 2,5% , vahukoor R 35% , želatiin, mustikad, suhkur, vanillisuhkur, vesi	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				564,90	67,80	21,18	25,61
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunipada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, sõõgisool, vesi, nisujahu	140,00	114,00	5,85	6,75	6,93
			70,00				
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup , mugulsibul, toiduõli, vesi, sõõgisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-paprikasalat	Peakapsas valge, paprika	100,00	28,80	4,37	0,20	1,30
	Peet, roheline hernes, porrulauk	Peet, roheline hernes, porrulauk	100,00	50,50	6,37	0,37	3,33
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				769,15	103,38	27,72	24,35
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, mustpipar, sõõgisool, loorber	300,00	185,00	12,40	8,54	13,50
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L, VS)	Rukkijahu , mustad sõstrad, piim R 2,5% , vesi, suhkur, vanillisuhkur	160,00	161,00	29,90	2,07	4,13
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				528,80	74,23	14,64	23,07
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tex-mex pastaroog kanahakklihaga (G, L)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust R 26% , sõõgisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-Mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, tsillipipar, võrskõõmen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, mustpipar, sõõgisool, suhkur)	300,00	175,00	21,80	5,13	8,91
	Rooskapsas, aurutatud	Rooskapsas	150,00	68,70	4,62	0,83	7,43
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3% , sool, laimimahl, suhkur, sool, laimikoor	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais	100,00	37,60	6,25	0,33	0,87
	Kikerhernes, marineeritud punane sibul, Hiina kapsas	Kikerhernes, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimahl, must pipar, sõõgisool, vesi, õunaäädikas, suhkur, sõõgisool) Hiina kapsas	100,00	67,40	8,05	1,13	3,61
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				754,60	86,55	28,14	30,76
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				682,60	87,07	23,91	26,56
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					51,02	31,52	15,56
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E