

Koolilõuna menüü
45. nädal 03.11.-07.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Broilerimaksakaste (G, L)	broilerimaks, porgand, kohvikoor , mugulsibul, nisujahu , toiduõli, küüslauk, suhkur, või, petersell, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, vesi	140,00	161,42	7,88	11,59	6,07
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durummisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Porgandi-pastinaagi-virsikusalat	Porgand, pastinaak, virsik	100,00	43,00	7,29	0,31	0,99
	Kõrvits, valge peakapsas, rohelised herned	Kõrvits, valge peakapsas, rohelised herned	100,00	43,50	5,58	0,30	2,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, 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	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		878,77	110,29	34,04	27,04
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, soolakurk (värake kurk, söögisool, tili, vesi) , toiduõli, söögisool, petersell, vesi	300,00	254,70	21,43	10,80	16,29
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,50	1,23	3,00	0,90
	Kakaokissell marjapüreega (L, VS)	Piim , suhkur, kakaopulber, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree (punased sõstrad, maasikad, mustad sõstrad)	160,00	211,00	29,70	7,20	5,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
		Kokku:		640,40	81,66	22,03	27,42
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukaala koorekastmes paprika ja porrulauguga (G, L, PT)	Valge kala , toiduõli, nisujahu , piim , toidukoor , paprika, porrulauk, söögisool, must pipar	140,00	178,00	8,35	10,80	11,30
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool, vesi	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiinakapsas, rohelised herned	100,00	35,50	2,02	0,4	2,76
	Peet, punane uba, hapukurk	Keedetud peet, punane uba, hapukurk (värake kurk, vesi, tili, söögisool)	100,00	63,2	9,44	0,342	3,89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,06	2,67	1,28
	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:		713,90	96,19	21,83	28,43

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Hakklihasupp	sea-veise seguhakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, herned, paprika, must pipar, söögisool, till, toiduõli, vesi	300,00	220,00	15,00	10,90	13,70	
	Riisivaht õuna-astelpaju kisselliga (L, VS)	Riis, piim , vahukoor , suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, õuna-astelpajukissell (astelpajumarjad, õunamahl 100% naturaalne, õun, kartulitärklis, vesi, suhkur)	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67	
PRIA	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	
		Kokku:		596,90	71,80	24,53	21,11	
Reede	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, söögisool, vesi, nisujahu	300,00	275,40	29,43	10,47	11,91	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13	
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Valge peakapsas, hiina kapsas, rooskapsas, ürdiõli (toiduõli, tüümian, basilik, pune, petersell	100,00	63,40	2,96	4,22	2,21	
	Nuikapsas, läätsed, kõrvits	Nuikapsas, läätsed, kõrvits	100,00	125	19,6	0,633	8,4	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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	48,10	10,90	0,00	0,00	
		Kokku:		995,70	130,98	32,91	36,34	
				NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	765,13	98,18	27,07	28,07
				Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)	51,33	31,84	14,67	14,67
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Koolilõuna menüü
46. nädal 10.11-14.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, petersell, sõõgisool, must pipar, valge koorekaste (nisujahu, toiduõli, plim, sõõgisool, toidukoor)	140,00	131,74	5,53	8,97	7,05
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durummisujahu, vesi), vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,58
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	88,00	16,80	0,62	3,02
	Peedi-pirajajuuresalat	Keedetud peet, pirajuur (määrätõigas), õun, õunaäädikas, suhkur, sõõgisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Kapsas, paprika, kikerhernes	Kapsas, paprika, kikerhernes	100,00	127,00	15,80	1,93	7,30
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:		778,34	107,20	23,23	29,29
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanaliha-tähekesesupp (G)	Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durummisujahu, vesi), vesi, sõõgisool, must pipar, petersell, till	300,00	263,00	29,40	10,00	9,68
	Kirsi-mannavaht piimaga (G, L, VS)	Kirsid, nisumanna, suhkur, vesi, plim	160,00	197,00	44,40	0,39	2,80
	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:		607,40	104,50	11,42	17,02
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lindströmi pikkpoiss (G, M)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, peet, kartul, kanamuna, riivsa, kartulitärklis, sõõgisool, must pipar	70,00	143,92	3,73	9,87	9,73
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, plim, sõõgisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, sõõgisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Kartulipüree (L)	Kartul, plim, või, sõõgisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	84,60	3,15	0,06	0,98
	Brokoli, mais, porgand	Brokoli, mais, porgand	100,00	52,3	6,95	0,77	2,73
	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		0,01	0,01	0,01
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		856,22	94,54	31,32	28,42

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kalasupp Vahemereürtidega	Valge kala, kartul, mugulsibul, juurseller, purustatud tomat, toiduõli, sõõgisool, suhkur, pune, petersell, küüslauk, tomatipasta, vesi, Vahemere ürdisegu (punane paprika, basilik, pune aed-piparohi, tüüman, koriander, küüslauk, sibul, võrre)	300,00	222,00	15,40	11,40	13,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,8	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				
PRIA	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
		Kokku:		580,00	84,16	17,21	21,73
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-riisiroog karriga (L)	Kanaliha, riis, hemed, porgand, mugulsibul, toidukoor, karripulber (koriander, kurkum, köömned, lambaäädik, must pipar, till), sõõgisool, toiduõli, petersell, vesi	300,00	469,00	48,80	20,00	21,10
	Jogurtikaste (L)	Maltseetamata jogurt, sõõgisool, suhkur	75,00	43,05	3,70	2,00	2,55
	Baklažaan-sibula-paprikasegu, küpsetatud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	100,00	58,00	4,91	3,24	1,07
	Grillsalat	Hina kapsas, tomat, hapukurk (kurk, vesi, till, sõõgisool), punane sibul, sidrunimahl, toiduõli, sõõgisool, suhkur, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Punane peakapsas, valge uba, punane mugulsibul	Punane kapsas, valge uba, punane mugulsibul	100,00	135,00	19,80	0,48	8,13
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:		951,40	114,85	33,83	39,47
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		754,67	101,05	23,40	27,19
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)			53,56	27,91	14,41
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Koolilõuna menüü
47. nädal 17.11.-21.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala, must pipart, sõõgisool, valgekaste (toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor)	140,00	205,00	10,90	13,90	8,72
	Pasta, keedetud (G)	Taisterapasta/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
	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat	Kõrvits, porgand, virsik, toiduõli	100,00	61,90	4,94	4,02	0,59
	Kapsas, mais, roheline hernes	Kapsas, roheline hernes, mais	100,00	67,20	8,93	0,77	3,69
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		843,75	118,34	28,99	25,29
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp kanalihaga (G)	Kanaliha, odrakruup, porgand, mugulsibul, kaalikas, kartul, valge peakapsas, loorber, sõõgisool, vesi	300,00	302,00	19,10	17,90	14,10
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem maasikakisselliga (L, VS)	Maitsestatama kohupiim vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, maasikas, vesi, kartulitärklis	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		669,76	74,13	29,18	25,98
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, sõõgisool, must pipar, petersell	140,00	181,30	8,73	10,65	12,48
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-õunasalat pohladega	Keedetud peet, õun, pohlad, suhkur, sõõgisool	100,00	54,30	11,00	0,19	1,01
	Hiina kapsas, mais, läätsed	Hiina kapsas, läätsed, mais	100,00	80,70	11,90	0,81	4,89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		697,65	98,48	19,83	28,83

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hernesupp sealihaga (G)	Sealiha, herved, odrakruup, mugulsibul, porgand, toiduõli, loorber, sinep, sõõgisool, petersell, vesi	300,00	359,00	31,70	12,30	25,60
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	Rukkileib, vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, nisumanna, piim	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
		Kokku:		723,74	106,51	15,04	35,51
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-kartulivorm	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, sõõgisool, must pipar, toiduõli	300,00	350,40	29,85	18,33	14,73
	Ahjuköögilviiljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, sõõgisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Kõlm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, sõõgisool, murulaug	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
	Punase kapsa-apelsinisalat	Punane kapsas, apelsin	100,00	31,50	4,88	0,19	1,44
	Peet, kikerhernes, punane uba	Keedetud peet, kikerhernes, punane uba	100,00	105,00	13,60	1,24	6,29
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		843,65	100,55	33,23	30,57
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		755,71	99,60	25,25	29,24
		Põhitointainetest saadav energia osakaal (%E)		52,72	30,07	15,47	
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosaad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Bolognese kast	Vesihaksha, mugulabul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basilik, kuivatatud pune, sõõgsool, must pipar	140,00	93,94	5,75	5,35
	Pis, aurutatud	Pis, vesi, sõõgsool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,29
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumisajahu vesi), vesi, sõõgsool, toiduõli	100,00	151,25	25,25	2,38
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,25	5,46	2,17
	Brokoli, punane mugulabul, valged oad	Brokoli, punane mugulabul, valged oad	100,00	72,4	9,81	0,43
	Salatikaste	Öunamahl, õunalaadikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõõgsool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,99
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67
	Ruuklieve- ja sepiutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83
	PRIA		50,00			
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		100,00	40,00	9,24	0,00
	Pirn					
		Kokku:		715,39	110,35	18,27
Teisipäev	Lõunasöök KADRIÄVA ERIMENÜÜ	Koostisosaad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Ahjukanaalha röstitud köögiviljadega	Kanaalha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulabul, sõõgsool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, toiduõli, vesi	140,00	112,00	7,09	5,53
	Kartuli-tangu lamp (G)	Kartul, edelastang, mugulabul, toiduõli, sõõgsool, vesi	100,00	121,00	19,30	3,38
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgsool, toiduõli	100,00	88,00	18,90	0,82
	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas (valge peakapsas, sõõgsool, suhkur) , porgand	100,00	23,28	5,72	0,20
	Pest, hernes, redis	Koostud pest, hernes, redis	100,00	46,60	10,60	0,30
	Salatikaste	Öunamahl, õunalaadikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõõgsool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,99
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67
	Karask (G, L, M)	Keefir, linasekstrakt, toiduõli, kanamuna, sõõgsool, mntmavilja jahusegu, odrajahu, kaerakliid, sõõgsool	50,00	157,18	21,57	6,50
	Ruuklieve- ja sepiutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83
	PRIA		50,00			
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		100,00	40,00	9,24	0,00
	Õun					
		Kokku:		777,61	117,29	23,89

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosaad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Hapukapsaborst	Sealihha, kartul, mugulabul, pest, porgand, tomatipüree, suhkur, juurpetersell, hapukapsas (valge peakapsas, sõõgsool, suhkur, sõõgsool, must pipar, vesi, puding lisa koostis, lauasõõs 0%), toorber	300,00	250,00	30,00	9,59
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00
	Karamellipuding maaskapüreega (L)	Piin, suhkur, vesi, maiastärk, maaskapüree	160,00	162,20	32,00	1,76
	Ruuklieve- ja sepiutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83
	PRIA		50,00			
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10
		Kokku:		559,80	90,82	14,28
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosaad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Kana-suvikdrivtsa pastavorm (G, L, M)	Täisterapasta, pasta (durumisajahu, vesi), kanaahaksha, suvikdrivts, porgand, mugulabul, küüslauk, suvikdrivts, juust, kanamuna, piim, vesi, toiduõli, sõõgsool, must pipar, basilik, pune, petersell	300,00	473,00	47,90	18,10
	Lillkapsas aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)	Maitsestatama jogurt, küüslauk, sidrunimah, suhkur, sõõgsool	50,00	41,65	2,91	2,40
	Kapsa-porgandisalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85
	Pest, roheline sibul, lillased (keedetud)	Pest, roheline sibul, lillased (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48
	Salatikaste	Öunamahl, õunalaadikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõõgsool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,99
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67
	Ruuklieve- ja sepiutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83
	PRIA		50,00			
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00
		Kokku:		884,18	107,93	31,90
Reede	Lõunasöök	Koostisosaad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Lõhe, kartul, porgand, kanamuna, spinat, mugulabul, toorber, till, sõõgsool, must pipar, kohvikoor, vesi	300,00	217,00	13,90	11,00
	Jogurti-kanadesseert marjadega (G, L, VS)	Maitsestatama jogurt, vahukoor, suhkur, vaniljasuhkur, kanajahu (ntsu, rukis, oder, hernes), marjad	160,00	237,60	23,40	12,50
	Ruuklieve- ja sepiutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83
	PRIA		50,00			
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		100,00	32,40	5,60	0,20
	Porgand					
		Kokku:		602,00	68,00	24,93
		HÄDALA KESKINNE KOKK		797,68	96,89	22,61
		Põhitöötajatest saadav energia osakaal (%E)			96,89	26,63
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E