

## Koolilõuna kalkulatsioon 25-29.09 OÜ Orfeum

| Esmaspäev 25.09             | Põhikool I |              |       |          |          | Põhikool II |              |       |          |           | Põhikool III |              |       |          |           | Gümnaasium |              |       |          |           |
|-----------------------------|------------|--------------|-------|----------|----------|-------------|--------------|-------|----------|-----------|--------------|--------------|-------|----------|-----------|------------|--------------|-------|----------|-----------|
|                             | G          | Energia kcal | SV, g | Rasvad g | Valgud g | g           | Energia kcal | SV, g | Rasvad g | Valgud, g | g            | Energia kcal | SV, g | Rasvad g | Valgud, g | g          | Energia kcal | SV, g | Rasvad g | Valgud, g |
| Kanakaste                   | 100        | 128          | 3,44  | 7,66     | 11,20    | 110         | 141          | 3,78  | 8,43     | 12,32     | 120          | 153,6        | 4,13  | 9,19     | 13,44     | 130        | 166,4        | 4,47  | 9,96     | 14,56     |
| Üleküpsetatud kala          | 60         | 162          | 1,55  | 13,2     | 9,34     | 70          | 189          | 1,81  | 15,4     | 10,9      | 70           | 189          | 1,81  | 15,4     | 10,9      | 75         | 202,5        | 1,9   | 16,5     | 11,6      |
| Köögiviljahautis läätsedega | 100        | 82,84        | 12,88 | 1,34     | 4,94     | 120         | 103,1        | 16,0  | 1,42     | 6,46      | 130          | 113,2        | 17,56 | 1,46     | 7,22      | 140        | 123,4        | 19,12 | 1,50     | 7,98      |
| Riis                        | 160        | 196          | 44,9  | 0,403    | 3,80     | 170         | 208          | 47,7  | 0,428    | 4,04      | 180          | 220          | 50,5  | 0,454    | 4,28      | 200        | 245          | 56,1  | 0,504    | 4,75      |
| Pasta                       | 160        | 208          | 40,3  | 1,8      | 6,9      | 170         | 221          | 42,8  | 1,9      | 7,3       | 180          | 234          | 45,4  | 2,0      | 7,7       | 200        | 260          | 50,4  | 2,3      | 8,6       |
| Hautatud köögiviljad        | 160        | 102,8        | 16,3  | 3,7      | 3,6      | 170         | 109,3        | 17,3  | 3,9      | 3,9       | 180          | 115,7        | 18,3  | 4,1      | 4,1       | 200        | 128,5        | 20,3  | 4,6      | 4,6       |
| Tatar                       | 160        | 184          | 38,2  | 1,15     | 6,85     | 170         | 195          | 40,6  | 1,22     | 7,28      | 180          | 207          | 43,0  | 1,30     | 7,71      | 200        | 230          | 47,7  | 1,44     | 8,57      |
| Hiinakapsasalat tomatiga    | 50         | 18,2         | 4,25  | 0,17     | 0,49     | 60          | 21,8         | 5,1   | 0,21     | 0,72      | 75           | 27,2         | 6,38  | 0,25     | 0,73      | 75         | 27,2         | 6,38  | 0,25     | 0,73      |
| Köögiviljad                 | 42         | 18,05        | 3,74  | 0,23     | 1,08     | 50          | 22,06        | 4,57  | 0,28     | 1,32      | 65           | 28,07        | 5,81  | 0,35     | 1,68      | 65         | 28,07        | 5,81  | 0,35     | 1,68      |
| Salatikaste                 | 3          | 24,12        | 0,06  | 2,6      | 0        | 5,00        | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0         | 5            | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0         | 5          | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0         |
| Seemnesegu                  | 5          | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11     | 5,00        | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11      | 5            | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11      | 5          | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11      |
| Leib                        | 40         | 126,4        | 17,24 | 4,6      | 3,64     | 40          | 126,4        | 17,24 | 4,6      | 3,64      | 50           | 158          | 21,52 | 5,75     | 4,55      | 50         | 158          | 21,52 | 5,75     | 4,55      |
| Vesi marjadega              | 200        | 3,32         | 0,596 | 0,04     | 0,15     | 200         | 3,32         | 0,596 | 0,037    | 0,15      | 200          | 2,68         | 0,596 | 0,037    | 0,150     | 200        | 2,68         | 0,596 | 0,037    | 0,150     |
| Piim R2,5%                  | 200        | 116          | 10,6  | 5,20     | 6,60     | 200         | 116          | 10,6  | 5,20     | 6,60      | 200          | 116          | 10,6  | 5,20     | 6,60      |            |              |       |          |           |
| Õun                         | 80         | 36,3         | 9,68  | 0        | 0        | 100         | 45,4         | 12,1  | 0        | 0         | 120          | 56,6         | 15,7  | 0        | 0         | 150        | 70,8         | 19,7  | 0        | 0         |
| Kokku,g                     |            | 595,5        | 79,7  | 23,1     | 20,5     |             | 675,3        | 92,3  | 26,0     | 21,9      |              | 735,9        | 101,2 | 28,3     | 24,4      |            | 791,1        | 110,4 | 29,8     | 26,1      |

| Teisipäev 26.09              | Põhikool I |              |       |          |           | Põhikool II |              |       |          |           | Põhikool III |              |       |          |           | Gümnaasium |              |       |          |           |
|------------------------------|------------|--------------|-------|----------|-----------|-------------|--------------|-------|----------|-----------|--------------|--------------|-------|----------|-----------|------------|--------------|-------|----------|-----------|
|                              | G          | Energia kcal | SV, g | Rasvad g | Valgud, g | g           | Energia kcal | SV, g | Rasvad g | Valgud, g | g            | Energia kcal | SV, g | Rasvad g | Valgud, g | g          | Energia kcal | SV, g | Rasvad g | Valgud, G |
| Tomatine sealihapada         | 100        | 113          | 3,49  | 7,66     | 6,79      | 110         | 124,3        | 3,839 | 8,426    | 7,469     | 120          | 135,6        | 4,19  | 9,19     | 8,15      | 150        | 169,5        | 5,24  | 11,49    | 10,19     |
| Hakklihakaste köögiviljadega | 100        | 180          | 4,51  | 14,0     | 9,30      | 110         | 198          | 4,96  | 15,4     | 10,2      | 120          | 216          | 5,41  | 16,8     | 11,2      | 140        | 252          | 6,31  | 19,7     | 13,0      |
| Kaalika-porgandihautis       | 110        | 95,5         | 7,68  | 5,79     | 1,57      | 120         | 104,2        | 8,38  | 6,31     | 1,72      | 130          | 112,8        | 9,07  | 6,84     | 1,86      | 140        | 121,5        | 9,77  | 7,36     | 2,00      |
| Riis                         | 160        | 196          | 44,9  | 0,403    | 3,80      | 170         | 208          | 47,7  | 0,428    | 4,04      | 180          | 220          | 50,5  | 0,454    | 4,28      | 200        | 245          | 56,1  | 0,504    | 4,75      |
| Kartulipüree                 | 160        | 175          | 25,7  | 6,41     | 3,58      | 170         | 186          | 27,3  | 6,81     | 3,8       | 180          | 197          | 28,9  | 7,21     | 4,03      | 200        | 218          | 32,1  | 8,01     | 4,48      |
| Tatar                        | 160        | 184          | 38,2  | 1,15     | 6,85      | 170         | 195          | 40,6  | 1,22     | 7,28      | 180          | 207          | 43,0  | 1,30     | 7,71      | 200        | 230          | 47,7  | 1,44     | 8,57      |
| Läätsed                      | 160        | 230,4        | 35,68 | 1,088    | 16,32     | 170         | 244,8        | 37,91 | 1,156    | 17,34     | 180          | 259,2        | 40,14 | 1,224    | 18,36     | 200        | 230          | 47,7  | 1,44     | 8,57      |
| Porgandi-apelsinisolat       | 50         | 39,6         | 5,48  | 2,06     | 0,373     | 60          | 24,2         | 2,37  | 1,39     | 0,861     | 75           | 30,2         | 2,96  | 1,73     | 1,08      | 75         | 30,2         | 2,96  | 1,73     | 1,08      |
| Köögiviljad                  | 42         | 18,05        | 3,74  | 0,23     | 1,08      | 50          | 22,06        | 4,57  | 0,28     | 1,32      | 65           | 28,07        | 5,81  | 0,35     | 1,68      | 65         | 28,07        | 5,81  | 0,35     | 1,68      |
| Salatikaste                  | 3          | 24,12        | 0,06  | 2,6      | 0         | 5           | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0         | 5            | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0         | 5          | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0         |
| Seemnesegu                   | 5          | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11      | 5           | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11      | 5            | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11      | 5          | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11      |
| Leib                         | 40         | 91,86        | 20,97 | 0,40     | 2,60      | 40          | 91,86        | 20,97 | 0,40     | 2,60      | 50           | 114,8        | 26,22 | 0,50     | 3,25      | 50         | 114,8        | 26,22 | 0,50     | 3,25      |
| Piim R 2,5%                  | 200        | 116          | 10,6  | 5,20     | 6,60      | 200         | 116          | 10,6  | 5,20     | 6,60      | 200          | 116          | 10,6  | 5,20     | 6,60      |            |              |       |          |           |
| Kamajook                     | 200        | 238          | 42,2  | 4,62     | 9         | 200         | 238          | 42,2  | 4,62     | 9         | 200          | 238          | 42,2  | 4,62     | 9         | 200        | 238          | 42,2  | 4,62     | 9         |
| Kokku,g                      |            | 654,9        | 85,3  | 24,3     | 24,2      |             | 708,7        | 92,3  | 26,6     | 25,7      |              | 772,1        | 107,0 | 26,4     | 28,2      |            | 855,2        | 118,3 | 29,3     | 31,4      |

| Kolmapäev 27.09                     | Põhikool I |              |       |           |           | Põhikool II |              |       |           |           | Põhikool III |              |       |           |           | Gümnaasium |              |       |           |           |
|-------------------------------------|------------|--------------|-------|-----------|-----------|-------------|--------------|-------|-----------|-----------|--------------|--------------|-------|-----------|-----------|------------|--------------|-------|-----------|-----------|
|                                     | G          | Energia kcal | SV, g | Rasvad, g | Valgud, g | g           | Energia kcal | SV, g | Rasvad, g | Valgud, g | g            | Energia kcal | SV, g | Rasvad, g | Valgud, g | g          | Energia kcal | SV, g | Rasvad, g | Valgud, G |
| Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga | 280        | 217          | 19,71 | 11,95     | 9,29      | 300         | 232,5        | 21,12 | 12,81     | 7,83      | 330          | 255,7        | 23,23 | 14,09     | 10,9      | 360        | 278,9        | 25,34 | 15,37     | 11,9      |
| Guljašš-supp sealihaga              | 250        | 187,5        | 15,2  | 9,55      | 9,91      | 270         | 202,5        | 16,49 | 10,32     | 10,7      | 290          | 217,5        | 17,7  | 11,1      | 11,5      | 310        | 232,5        | 18,93 | 11,85     | 12,29     |
| Köögiviljapüreesupp kanaga          | 300        | 177,7        | 20,42 | 7,42      | 9,38      | 320         | 185,4        | 20,9  | 8,12      | 9,56      | 340          | 205,7        | 24,02 | 8,20      | 11,08     | 360        | 225,9        | 27,14 | 8,28      | 12,60     |
| Peedisupp ubadega                   | 280        | 118,1        | 22,0  | 0,39      | 4,45      | 300         | 126,6        | 23,67 | 0,42      | 4,77      | 320          | 135,04       | 25,25 | 0,45      | 5,09      | 340        | 143,4        | 26,83 | 0,48      | 5,41      |
| Hapukoor R20%                       | 5          | 1,0          | 0,19  | 1,06      | 0,165     | 5           | 1,0          | 0,19  | 1,06      | 0,165     | 15           | 32,9         | 0,570 | 3,18      | 0,495     | 20         | 43,8         | 0,76  | 4,24      | 0,660     |
| Õunakissell                         | 180        | 130          | 33,4  | 0         | 0,072     | 200         | 144          | 37,1  | 0         | 0,080     | 220          | 159          | 40,8  | 0         | 0,088     | 240        | 173          | 44,5  | 0         | 0,096     |
| Vahukoor                            | 20         | 68,5         | 2,54  | 6,30      | 0,414     | 20          | 68,5         | 2,54  | 6,30      | 0,414     | 25           | 85,6         | 3,17  | 7,88      | 0,518     | 25         | 85,6         | 3,17  | 7,88      | 0,518     |
| Rukkileib                           | 40         | 101          | 22,28 | 1,08      | 2,32      | 40          | 102,8        | 18,84 | 2,4       | 0,169     | 50           | 163          | 26,5  | 5,1       | 4,55      | 50         | 163          | 26,5  | 5,1       | 4,55      |
| Piim R2,5%                          | 200        | 116          | 10,6  | 5,20      | 6,60      | 200         | 116          | 10,6  | 5,20      | 6,60      | 200          | 116          | 10,6  | 5,20      | 6,60      |            |              |       |           |           |
| Puuvili                             | 80         | 38,6         | 10,83 | 0         | 0         | 100         | 48,3         | 13,54 | 0         | 0         | 120          | 57,9         | 16,2  | 0         | 0         | 150        | 72,4         | 20,3  | 0         | 0         |
| Kokku,g                             |            | 633,8        | 87,1  | 24,1      | 23,8      |             | 694,0        | 92,4  | 27,4      | 23,4      |              | 868,5        | 110,4 | 36,2      | 30,1      |            | 816,7        | 120,6 | 32,6      | 17,7      |

| Neljapäev 28.09                  | Põhikool I |              |       |           |           | Põhikool II |              |       |           |           | Põhikool III |              |       |           |           | Gümnaasium |              |       |           |           |
|----------------------------------|------------|--------------|-------|-----------|-----------|-------------|--------------|-------|-----------|-----------|--------------|--------------|-------|-----------|-----------|------------|--------------|-------|-----------|-----------|
|                                  | G          | Energia kcal | SV, g | Rasvad, g | Valgud, g | g           | Energia kcal | SV, g | Rasvad, g | Valgud, g | g            | Energia kcal | SV, g | Rasvad, g | Valgud, g | g          | Energia kcal | SV, g | Rasvad, g | Valgud, G |
| Küpsetatud kana                  | 40         | 78,20        | 0,01  | 6,55      | 4,80      | 1tk         | 97,75        | 0,01  | 8,19      | 6,00      | 1tk          | 97,75        | 0,01  | 8,19      | 6,00      | 1tk        | 97,75        | 0,01  | 8,19      | 6,00      |
| Jogurti-kurgikaste               | 40         | 36,42        | 3,17  | 2,34      | 0,75      | 40          | 36,42        | 3,17  | 2,34      | 0,75      | 50           | 45,52        | 3,96  | 2,93      | 0,94      | 50,0       | 45,52        | 3,96  | 2,93      | 1,03      |
| Maksakaste                       | 100        | 134          | 5,08  | 8,58      | 8,62      | 110         | 147,4        | 5,59  | 9,44      | 9,48      | 120          | 160,8        | 6,10  | 10,30     | 10,34     | 130        | 174,2        | 6,6   | 11,2      | 11,2      |
| Köögiviljahautis kikerhernestega | 120        | 88,8         | 9,79  | 3,86      | 2,60      | 130         | 96,2         | 10,61 | 4,19      | 2,82      | 140          | 103,6        | 11,42 | 4,51      | 3,04      | 160        | 118,4        | 13,1  | 5,2       | 3,5       |
| Kartul                           | 160        | 122          | 27    | 0,16      | 3,04      | 170         | 129          | 28,7  | 0,17      | 3,23      | 180          | 137          | 30,4  | 0,18      | 3,42      | 200        | 152,2        | 33,8  | 0,2       | 3,8       |
| Tatar                            | 160        | 184          | 38,2  | 1,15      | 6,85      | 170         | 195          | 40,6  | 1,22      | 7,28      | 180          | 207          | 43,0  | 1,30      | 7,71      | 200        | 230          | 47,7  | 1,44      | 8,57      |
| Riis                             | 160        | 196          | 44,9  | 0,403     | 3,80      | 170         | 208          | 47,7  | 0,428     | 4,04      | 180          | 220          | 50,5  | 0,454     | 4,28      | 200        | 245          | 56,1  | 0,504     | 4,75      |
| Riis köögiviljadega              | 160        | 185,6        | 33,0  | 3,7       | 3,9       | 170         | 197,2        | 35,0  | 3,9       | 4,2       | 180          | 208,8        | 37,08 | 4,158     | 4,41      | 200        | 232,0        | 41,2  | 4,6       | 4,9       |
| Kapsa-paprikasalat               | 50         | 16,4         | 2,45  | 0,625     | 0,65      | 60          | 19,68        | 2,94  | 0,75      | 0,78      | 75           | 24,6         | 3,675 | 0,938     | 0,975     | 75         | 24,6         | 3,675 | 0,938     | 0,975     |
| Köögiviljad                      | 42         | 18,05        | 3,74  | 0,23      | 1,08      | 50          | 22,06        | 4,57  | 0,28      | 1,32      | 65           | 28,07        | 5,81  | 0,35      | 1,68      | 65         | 28,07        | 5,81  | 0,35      | 1,68      |
| Salatikaste                      | 3          | 24,12        | 0,06  | 2,6       | 0         | 5,00        | 40,22        | 0,1   | 4,43      | 0         | 5            | 40,22        | 0,1   | 4,43      | 0         | 5          | 40,22        | 0,1   | 4,43      | 0         |
| Seemnesegu                       | 5          | 31,12        | 0,88  | 2,67      | 1,11      | 5,00        | 31,12        | 0,88  | 2,67      | 1,11      | 5            | 31,12        | 0,88  | 2,67      | 1,11      | 5          | 31,12        | 0,88  | 2,67      | 1,11      |
| Leib                             | 40         | 91,86        | 20,97 | 0,40      | 2,60      | 40          | 91,86        | 20,97 | 0,40      | 2,60      | 50           | 114,83       | 26,22 | 0,50      | 3,25      | 50         | 114,83       | 26,22 | 0,50      | 3,25      |
| Piim R 2,5%                      | 200        | 116          | 10,6  | 5,20      | 6,60      | 200         | 116          | 10,6  | 5,20      | 6,60      | 200          | 116          | 10,6  | 5,20      | 6,60      | 250        | 145          | 13,3  | 6,50      | 8,25      |
| Kokku,g                          |            | 610,9        | 88,1  | 20,5      | 24,1      |             | 695,3        | 97,3  | 24,7      | 27,2      |              | 765,4        | 110,9 | 26,1      | 29,5      |            | 843,6        | 122,7 | 28,4      | 32,7      |

| Reede 29.09                              | Põhikool I |              |       |          |          | Põhikool II |              |       |          |          | Põhikool III |              |       |          |          | Gümnaasium |              |       |          |          |
|--|------------|--------------|-------|----------|----------|-------------|--------------|-------|----------|----------|--------------|--------------|-------|----------|----------|------------|--------------|-------|----------|----------|
|  | G          | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g | g           | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g | g            | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g | g          | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud G |
| Hautatud sealiha seene-hapukoore kastmes | 100        | 156          | 4,72  | 11,2     | 9,13     | 120         | 188          | 5,66  | 13,5     | 11       | 130          | 203          | 6,13  | 14,6     | 11,9     | 140        | 219          | 6,6   | 15,7     | 12,8     |
| Köögiviljaragu hakklhaga                 | 120        | 97,2         | 5,10  | 6,46     | 3,46     | 130         | 105,3        | 5,53  | 6,99     | 3,74     | 140          | 113,4        | 5,95  | 7,53     | 4,03     | 150        | 121,5        | 6,38  | 8,07     | 4,32     |
| Ühepajatoit hernestega                   | 280        | 231          | 28,8  | 12,6     | 12,2     | 300         | 249          | 30,9  | 13,5     | 13,05    | 320          | 265,6        | 32,96 | 14,4     | 13,92    | 340        | 282,2        | 35,02 | 15,3     | 14,8     |
| Riis                                     | 160        | 196          | 44,9  | 0,403    | 3,80     | 170         | 208          | 47,7  | 0,428    | 4,04     | 180          | 220          | 50,5  | 0,454    | 4,28     | 200        | 245          | 56,1  | 0,504    | 4,75     |
| Kartul                                   | 160        | 122          | 27    | 0,16     | 3,04     | 170         | 129          | 28,7  | 0,17     | 3,23     | 180          | 137          | 30,4  | 0,18     | 3,42     | 200        | 152,2        | 33,8  | 0,2      | 3,8      |
| Tatar                                    | 160        | 184          | 38,2  | 1,15     | 6,85     | 170         | 195          | 40,6  | 1,22     | 7,28     | 180          | 207          | 43,0  | 1,30     | 7,71     | 200        | 230          | 47,7  | 1,44     | 8,57     |
| Odrakruubipuder                          | 160        | 179,2        | 35,36 | 1,12     | 4,64     | 170         | 190,4        | 37,57 | 1,19     | 4,93     | 180          | 201,6        | 39,78 | 1,26     | 5,22     | 200        | 224          | 44,2  | 1,4      | 5,8      |
| Hiinakapsa-rukolasalat                   | 50         | 16,8         | 2,83  | 0,586    | 0,495    | 60          | 20,2         | 3,40  | 0,703    | 0,594    | 75           | 25,2         | 4,25  | 0,879    | 0,743    | 75         | 25,2         | 4,25  | 0,879    | 0,743    |
| Köögiviljad                              | 42         | 18,05        | 3,74  | 0,23     | 1,08     | 50          | 22,06        | 4,57  | 0,28     | 1,32     | 65           | 28,07        | 5,81  | 0,35     | 1,68     | 65         | 28,07        | 5,81  | 0,35     | 1,68     |
| Salatikaste                              | 3          | 24,12        | 0,06  | 2,6      | 0        | 5,00        | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0        | 5            | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0        | 5          | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0        |
| Seemnesegu                               | 5          | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11     | 5,00        | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11     | 5            | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11     | 5          | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11     |
| Leib                                     | 40         | 91,86        | 20,97 | 0,40     | 2,60     | 40          | 91,86        | 20,97 | 0,40     | 2,60     | 50           | 114,8        | 26,22 | 0,50     | 3,25     | 50         | 114,8        | 26,22 | 0,50     | 3,25     |
| Piim R2,5%                               | 200        | 116          | 10,6  | 5,20     | 6,60     | 200         | 116          | 10,6  | 5,20     | 6,60     | 200          | 116          | 10,6  | 5,20     | 6,60     |            |              |       |          |          |
| Apelsin                                  | 80         | 34,16        | 8,16  | 0,08     | 0,88     | 100         | 42,70        | 10,20 | 0,10     | 1,20     | 120          | 51,24        | 12,24 | 0,12     | 1,32     | 150        | 64,05        | 15,30 | 0,15     | 1,65     |
| Kokku,g                                  |            | 613,4        | 88,4  | 20,8     | 22,0     |             | 715,2        | 97,4  | 26,4     | 26,2     | 830,0        | 810,4        | 111,9 | 29,2     | 30,3     |            | 888,5        | 122,6 | 31,7     | 33,5     |
|  |            |              |       |          |          |             |              |       |          |          |              |              |       |          |          |            |              |       |          |          |
|  |            |              |       |          |          |             |              |       |          |          |              |              |       |          |          |            |              |       |          |          |
|  |            |              |       |          |          |             |              |       |          |          |              |              |       |          |          |            |              |       |          |          |
| Kokku 25-29.09, g                        |            | 604,6        | 85,3  | 21,5     | 21,9     |             | 682,5        | 94,9  | 25,3     | 24,1     |              | 785,6        | 108,9 | 29,0     | 27,8     |            | 851,6        | 118,1 | 31,4     | 30,1     |
| Kokku 18-22.09, g                        |            | 601,4        | 86,7  | 20,2     | 20,8     |             | 658,8        | 94,6  | 22,3     | 22,7     |              | 744          | 108,5 | 24,8     | 25,6     |            | 813          | 119,8 | 27,4     | 28,8     |
| 10 päeva keskmine                        |            | 603,0        | 86,0  | 20,9     | 21,4     |             | 670,7        | 94,8  | 23,8     | 23,4     |              | 764,8        | 108,7 | 26,9     | 26,7     |            | 846,8        | 117,7 | 29,8     | 31,6     |

Koolilõuna juurde on arvestatud 1 lisand, 2 salatit ja 1 jook.