

	Kiudaine- allikas	Kiudaine- rikas	Valgu- allikas	Valgu- rikas	Vähese rasva- sisaldusega	Vähese küll. RH sisaldusega	Vähese suhkru- sisaldusega	Vegan	Laktoosi- vaba	Nisuvaba	Puu- ja kõogivilja- portsjonite arv
Kirju tatarroog	X		X		X	X	X	X	X	X	> 3,5
Kerge kanapada	X	X	X	X	X	X	X		X	X	> 3,5
Täisterapasta kana ja kõogiviljadega	X		X			X	X				> 1
Lillkapsariis	X	X	X		X	X	X	X	X	X	3
Punase riisi salat	X		X			X	X	X	X	X	> 1
Hapukapsa-peedisalat	X		X			X	X	X	X	X	> 2
Kanasalat kreeka jogurtiga	X		X	X		X	X			X	> 1,5
Indiapärane kaste Chana Masala	X	X	X			X	X	X	X	X	8,5
Kõrvitsaorsoto kana ja kitsejuustuga	X		X		X	X	X			X	ca 1
Tuunikala-kinoasalat	X		X	X	X	X	X		X	X	> 0,5
Redise-kurgisalat pestoga	X		X		X	X	X			X	2,5
Vaarika-chiapuding	X	X					X	X	X	X	< 0,5
Rukkikamavaht kreeka jogurtiga	X		X							X	< 0,5
Türgipärane Menemen	X		X	X			X			X	> 2,5
Ahjupuder täisterakaera- helveste, õunte ja kaneeliga	X		X			X	X		X	X	ca 1
Lõheomlett spinatiga	X		X	X			X		X	X	1,5
Kõogiviljapüree võiga	X	X			X	X	X			X	2,5
Vahemerepärane pastasalat	X		X			X	X				> 0,5
Kanakotlet brokoliga	X		X	X		X	X				> 0,5
Lõhe-brokoli riisivorm	X		X	X		X	X			X	1,5
Lasanje kodujuustu ja tuunikalaga	X		X	X			X				> 1,5
Toorpuder	X	X	X				X	X	X	X	< 0,5
Itaaliapärane risoto kanaga	X		X	X			X			X	> 1,5