

Koolilõuna menüü 18-22.11

OÜ Orfeum

Valima peab ühe põhitoidu (liha või taimetoit) ja ühe supi valikutest .

Esmaspäev 18.11	Põhikool I	Põhikool II
Juustune hakklihakaste (hakkliha, <i>piim</i> ,mugulsibul, <i>nisujahu,sulatatud juust</i> ,ma)	80g	90g
Üleküpsetatud kala (<i>kala,hapukoor R20%</i> , <i>majonees</i> ,rapsiõli,ma)	60g	70g
Jogurti- kurgikaste (<i>maitsestatat jogurt</i> , kurk,maitseroheline, ma)	40g	40g
Riis, tatar, <i>pasta</i> , hautatud köögiviljad	160g	170g
Hiinakapsas* ,tomat*	50g	60g
Kapsas* ,porgand* ,salatikaste, seemned	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Vesi marjadega	200g	200g
Õuna-amps *	80g	100g
Köögiviljahautis läätsedega (köögiviljad,läätsed,rapsiõli ,ma)	100g	110g

Teisipäev 19.11	Põhikool I	Põhikool II
Peedisupp kanaga (kana,kartul,peet,kapsas,porgand,sibul,ma), <i>hapukoor R20%</i>	280g/5g	300g/10g
Värskekapsasupp hakklihaga (kapsas,porgand,kartul,juurseller,sibul,rapsiõli,hakkliha)	260g	280g
Tomatine kanasupp (kana,kartul,paprika,porru,uba,tomat,ma)	280g	300g
Karamellkissell (<i>piim R2,5%</i> , tärklis, suhkur) moosiga	170g/15g	180g/15g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Pirniamps*	80g	100g
Köögivilja-kikerhernesupp (kapsas,kartul,porgand,paprika,kikerhersed)	300g	310g

Kolmapäev 20.11	Põhikool I	Põhikool II
Mulgikapsad sealihaga (hapukapsas,sealiha,odrakruubid,sibul,ma)	100g	120g
Kana magushapuskastmes (kana kintsuliha,ananass,paprika,sibul, <i>nisujahu</i> ,porgand,tomatipasta,rapsiõli)	100g	110g
Kartul, riis, tatar, riis köögiviljadega	160g	170g
Kapsa-kurgisalat	50g	60g
Peet* ,porgand, seemned, salatikaste	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatode(<i>keefir R2,5%</i>), <i>piim R2,5%</i> , tee	200g	200g
Köögiviljarisotto (riis, köögiviljad, herved ,ma)	280g	300g

Neljapäev 21.11	Põhikool I	Põhikool II
Köögiviljasupp sealihaga (pasta,porgand,lillkapsas,kõrvits,paprika,sealiha,porru, sibul, ma)	280g	300g
Guljašš-supp sealihaga (kartul,sibul,paprika,porgand,porru, tomat,sealiha,ma), <i>hapukoor R20%</i>	250g/5g	270g/15g
Köögiviljapüreesupp kanaga (köögiviljad, kana, ma)	300g	320g
Kohupiimavorm (kohupiim,manna,suhkur,taimeõli,muna,hapukoor) kisselliga (mahl, tärklis, suhkur)	90g/100g	100g/120g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Apelsiniamps	80g	100g
Tomatine läätsesupp (kartul,läätsed,porgand,sibul,tomat,ma)	300g	310g

Reede 22.11	Põhikool I	Põhikool II
Hautatud kana paprika ja hernega koorekastmes (broileriliha,sibul,hernes,paprika,porgand, <i>nisujahu,koor</i> ,ma)	100g	110g
Köögivilja-hakklihahautis (köögiviljad, hakkliha, sibul, ma)	150g	160g
Sõmer riis, tatar, <i>odrakruubipuder</i> , kartulipüree (kartul, <i>piim</i> , sool)	160g	170g
Hapukapsas, redis*,seemned, salatikaste	50g	60g
Kapsa-köögiviljasalat	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatode(<i>keefir R2,5%</i>), vesi sidruniga	200g	200g
Kapsa-läätsehautis (kapsas, köögiviljad, läätsed,ma)	100g	110g

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest.

*PRIA KOOLIKAVA TOETUSKAVA RAAMES JAGATAVAD PUU – JA KÖÖGIVILJAD 1-6 KLASSILE

PRIA piimatooted 1-9 klassile