

Koolilõuna menüü 02-06.12

OÜ Orfeum

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

Esmaspäev 02.12	Põhikool I	Põhikool II
Guljašš seahakklihist porgandiga (seahakkliha, hapukoor , nisujahu , tomatipasta, sibul, porgand)	100g	110g
Ahjuroog, kana, köögiviljade ja bataadiga (kana, bataat, brokoli, lillkapsas, seller, köömned, till, rapsiõli)	100g	110g
Pasta, tatar, hautatud köögiviljad, riis	160g	170g
Kapsa-porgandisalat	50g	60g
Punane kapsas *, seller*, salatikaste, seemned	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatoode (<i>keefir R2,5%</i>), vesi sidruniga, <i>piim R2,5%</i>	200g	200g
Köögiviljahautis seentega (kapsas, seemned, sibul, köögiviljad, rapsiõli)	100g	110g

Teisipäev 03.12	Põhikool I	Põhikool II
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga (kartul, kaalikas, porgand, porru, kapsas, sibul, rapsiõli, veiseliha, ma)	280g	300g
Kala-riisisupp (kartul, riis, porgand, sibul, kala, rapsiõli, ma)	220g	230g
Rassolnik kanaga (kartul, <i>konserv.kurk</i> , odrakruup , porgand, sibul, kana, rapsiõli, ma), <i>hapukoor R20%</i>	280g/5g	300g/5g
Marja-jogurtismuuti kaerahelvestega (Marjad, jogurt R2,5% , suhkur, täisterakaerahelbed)	180g	200g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Õunaamps*	80g	100g
Hernesupp lihata (hersed, odrakruup, sibul, porgand, ma)	300g	320g

Kolmapäev 04.12	Põhikool I	Põhikool II
Hautatud sealiha köögiviljadega koorekastmes (sealiha, porgand, paprika, brokoli, koor , sibul, rapsiõli, till, ma)	100g	110g
Kana-köögiviljahautis (kana, porgand, kapsas, uba, ma)	100g	110g
Kartul, riis, tatar, läätsed	160g	170g
Värskekapsasalat kurgiga	50g	60g
Porgand*, hiinakapsas*, seemned, salatikaste	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatoode (<i>piim R2,5%</i> , <i>maitsestatamata jogurt R2,5%</i>), vesi sidruniga	200g	200g
Pirniamps*	80g	100g
Köögiviljapada kikerhernestega (köögiviljad, kikerhersed, ma, rapsiõli)	120g	130g

Neljapäev 05.12	Põhikool I	Põhikool II
Krõbedad kattedega ahjukala (<i>kala</i> , nisujahu , taimne rasv, ma), kodujuustukaste (<i>maitsestatamata jogurt</i> , kodujuust , kurk, tomat, ma)	50g/50g	60g/50g
Kana köögivilja- juustukastmes (kana, köögiviljad, sulatatud juust , või , nisujahu , piim , till, ma)	100g	110g
Riis, odrakruubipuder , tatar, kartul	160g	170g
Peedi-hapukapsasalat	50g	60g
Redis*, porgand*, seemned, salatikaste	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatoode (<i>piim 2,5%</i>), mahlajook, vesi	200g	200g
Köögiviljabolognese läätsedega (köögiviljad, läätsed, tomatipasta, rapsiõli, ma)	80g	90g

Reede 06.12	Põhikool I	Põhikool II
Frikadellisupp (kartul, frikadell (hakkliha, muna, sibul, ma), porgand, sibul, rapsiõli, till, ma)	300g	320g
Värskekapsasupp kanaga (kana, kapsas, kartul, porgand, sibul, kana, rapsiõli, ma)	260g	280g
Köögiviljapüreesupp kanaga (köögiviljad, kana, ma)	300g	320g
Mahlatarretis (mahl, zelatiin, suhkur) vahukoorega (koor R33% , suhkur)	120g/15g	140g/15g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Greibiamps	80g	100g
Köögiviljapüreesupp (porgand, rapsiõli, sibul, hernes, kartul, ma)	300g	310g

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