

Koolilõuna menüü 09-13.12

OÜ Orfeum

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

Esmaspäev 09.12	Põhikool I	Põhikool II
Hakkliha- tomatikaste seentega (hakkliha,seened,sibul,toamtikonserv, nisujahu,koor R20% ,ma)	100g	110g
Ahjukala paprika ja spinatiga koorekastmes (kala,hapukoor R20% ,sibul,paprika,spinat, nisujahu ,ma,rapsiõli)	100g	110g
Pasta, tatar, riis, riis köögiviljadega	160g	170g
Porgand*, redis*, salatikaste, seemned	50g	60g
Värskekapsasalat tilliga	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Vesi sidruniga	200g	200g
Õunaamps*	80g	100g
Kaalika-porgandihautis hernestega (porgand,kaalikas,rapsiõli, nisujahu)	100g	110g

Teisipäev 10.12	Põhikool I	Põhikool II
Kanakaste köögiviljadega (broileriliha,sibul,köögiviljad,porgand, nisujahu,koor ,ma)	80g	100g
Sealiha-köögiviljahautis (sealiha,kapsas,kaalikas,porgand,sibul,rapsiõli,ma)	100g	110g
Kartulipüree ,riis, tatar, riis köögiviljadega	160g	170g
Porgandi-ananassisalat	50g	60g
Peet*, hapukapsas, salatikaste, seemned	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Vesi sidruniga, kamajook (keefir R2,5% , kamajahu , suhkur)	200g	200g
Köögiviljahautis kikerhernestega(kapsas,porgand,sibul, kikerhersed,rapsiõli	100g	110g

Kolmapäev 11.12	Põhikool I	Põhikool II
Hapukapsa- hakklihahautis (hakkliha, hapukapsas, sibul, porgand,rapsiõli)	100g	110g
Sealiha- köögiviljakaste (sealiha,köögiviljad, hapukoor R20% ,sibul, nisujahu ,rapsiõli,ma)	100g	110g
Kartul, tatar, riis, hirss	160g	170g
Hiinakapsas*, kaalikas*, salatikaste, seemned	50g	60g
Porgandisalat	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatoode (<i>piim R2,5%</i>), keefir R2,5% , tee	200g	200g
Köögivilja-läätsepada (köögiviljad,läätsed,rapsiõli; ma)	100g	120g

Neljapäev 12.12	Põhikool I	Põhikool II
Seljanka sealihaga (<i>kons.kurk</i> ,kartul,sibul,tomatipasta, viiner , (G) sealiha, rapsiõli,ma), hapukoor R20%	280g/5g	300g/5g
Koorene kalasupp (kartul,porgand,kala,porru,rapsiõli, koor R10% ,ma)	280g	310g
Aedviljasupp kanaga (kartul,kapsas,porgand,hernes,kana, sibul,rapsiõli, ma)	280g	300g
<i>Kohupiim</i> (PRIA piimatoode), röstitud riivleib (rukkileib ,suhkur,rapsiõli), marjad*	130g/10g	150g/20g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Pirniamps*, kapsaamps*	80g	100g
Borš ubadega (peet,kapsas,porgand,sibul, ma,äädikas)	280g	300g

Reede 13.12 VORMITOIDUPÄEV	Põhikool I	Põhikool II
Hakkliha- riisivorm (seahakkliha,riis,porru, rapsiõli, muna,piim 2,5%,juust ,ma)	180g	200g
Pilaff kikerhernestega (riis,porgand,tomatipasta,kikerhersed,sibul,ma)	220g	240g
Kapsasalat tilliga	50g	60g
Porgand*, idud, seemned, salatikaste	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Puuvilja-amps	80g	100g
PRIA piimatoode (keefir R2,5%), <i>piim R 2,5%</i> , vesi	200g	200g

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.