

# Koolilõuna menüü 09-13.12

OÜ Orfeum

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

<b>Esmaspäev 09.12</b>	Põhikool III	Gümnaasium
Hakkliha- tomatikaste seentega (hakkliha,seened,sibul,toamtikonserv, <b>nisujahu,koor R20%</b> ,ma )	120g	130g
Ahjukala paprika ja spinatiga koorekastmes ( <b>kala,hapukoor R20%</b> ,sibul,paprika,spinat, <b>nisujahu</b> ,ma,rapsiõli)	120g	130g
Pasta, tatar, riis, riis köögiviljadega	180g	200g
Porgand, redis, salatikaste, seemned	75g	75g
Värskekapsasalat tilliga	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
Vesi sidruniga	200g	200g
Õunaamps	120g	150g
Kaalika-porgandihautis hernestega (porgand,kaalikas,rapsiõli, <b>nisujahu</b> )	120g	130g

<b>Teisipäev 10.12</b>	Põhikool III	Gümnaasium
Kanakaste köögiviljadega (broileriliha,sibul,köögiviljad,porgand, <b>nisujahu,koor</b> ,ma)	120g	130g
Sealiha-köögiviljahautis (sealiha,kapsas,kaalikas,porgand,sibul,rapsiõli,ma)	120g	130g
Kartulipüree ,riis, tatar, riis köögiviljadega	180g	200g
Porgandi-ananassisalad	75g	75g
Peet, hapukapsas, salatikaste, seemned	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
Vesi sidruniga, kamajook ( <b>keefir R2,5%</b> , <b>kamajahu</b> , suhkur)	200g	200g
Köögiviljahautis kikerhernestega(kapsas,porgand,sibul, kikerhersed,rapsiõli	120g	130g

<b>Kolmapäev 11.12</b>	Põhikool III	Gümnaasium
Hapukapsa- hakklihahautis ( hakkliha, hapukapsas, sibul, porgand,rapsiõli)	120g	130g
Sealiha- köögiviljakaste (sealiha,köögiviljad, <b>hapukoor R20%</b> ,sibul, <b>nisujahu</b> ,rapsiõli,ma)	120g	130g
Kartul, tatar, riis, hirss	180g	200g
Hiinakapsas, kaalikas, salatikaste, seemned	75g	75g
Porgandisalat	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
PRIA piimatoode ( <i>piim R2,5%</i> ), <b>keefir R2,5%</b> , tee	200g	200g
Köögivilja-läätsepada (köögiviljad,läätsed,rapsiõli; ma)	130g	140g

<b>Neljapäev 12.12</b>	Põhikool III	Gümnaasium
Seljanka sealihaga ( <i>kons.kurk</i> ,kartul,sibul,tomatipasta, <b>viiner</b> , (G) sealiha, rapsiõli,ma), <b>hapukoor R20%</b>	320g/10g	340g/10g
Koorene kalasupp (kartul,porgand,kala,porru,rapsiõli, <b>koor R10%</b> ,ma)	330g	350g
Aedviljasupp kanaga (kartul,kapsas,porgand,hernes,kana, sibul,rapsiõli, ma)	320g	350g
<i>Kohupiim</i> (PRIA piimatoode), röstitud riivleib ( <b>rukkileib</b> ,suhkur,rapsiõli), marjad	160g/20g	180g/20g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
Pirniamps, kapsaamps	120g	150g
Borš ubadega (peet,kapsas,porgand,sibul, ma,äädikas)	320g	340g

<b>Reede 13.12 VORMITOIDUPÄEV</b>	Põhikool III	Gümnaasium
Hakkliha- riisivorm (seahakkliha,riis,porru, rapsiõli, <b>muna,piim 2,5%,juust</b> ,ma )	220g	250g
Pilaff kikerhernestega (riis,porgand,tomatipasta,kikerhersed,sibul,ma)	260g	280g
Kapsasalat tilliga	75g	75g
Porgand, idud, seemned, salatikaste	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
Puuvilja-amps	120g	150g
PRIA piimatoode ( <b>keefir R2,5%</b> ), <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.