

## Koolilõuna menüü 13-17.01

OÜ Orfeum

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

<b>Esmaspäev 13.01</b>	Põhikool I	Põhikool II
Kurzeme strooganov (sealiha, <b>hapukoor</b> , sibul, <b>nisujahu</b> , <b>kons.kurk</b> , ma, rapsiõli)	80g	90g
Kanapada (kana, porgand, kaalikas, sibul, <b>nisujahu</b> , <b>kohvikoor</b> , brokkoli, uba )	100g	110g
<i>Pasta</i> , tatar, riis, riis köögiviljadega	160g	170g
Porgand*, hernes, salatikaste, seemned	50g	60g
Värskekapsa-ananassisalad	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Vesi marjadega, vesi	200g	200g
Õunaamps*	80g	100g
Ühepajatoit ubadega (kartul, kapsas, porgand, kaalikas, oad, ma)	280g	300g

<b>Teisipäev 14.01</b>	Põhikool I	Põhikool II
Minestrone supp kanaga ( <b>pasta</b> , porgand, oad, paprika, tomat, kana, porru, sibul, ma)	280g	300g
Peedisupp kanaga (kana, kartul, peet, kapsas, porgand, sibul, ma), <i>hapukoor R20%</i>	280g/5g	300g/10g
Sealiha-aedviljasupp (kartul, sealiha, köögiviljad, sibul, porru, ma)	280g	290g
Riisipuder (riis, <b>piim r2,5%</b> , suhkur ) kisselliga (mahl, tärklis, suhkur)	100g/100g	120g/120g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Pirniamps*, kaalikaamps*	80g	100g
Köögivilja-kikerhernesupp (kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhersed)	300g	310g

<b>Kolmapäev 15.01</b>	Põhikool I	Põhikool II
Köögiviljahautis hakklihaga (kapsas, kaalikas, porgand, hakkliha, ma)	115g	125g
Böfstrooganov (veiseliha, <b>hapukoor R20%</b> , sibul, rapsiõli, <b>nisujahu</b> )	100g	110g
Kartul, riis, tatar, <i>odrakruubipuder</i>	160g	170g
Hiinakapsas*, kapsas*, seemned, salatikaste	50g	60g
Porgandi- paprikasalad	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatode ( <i>keefir R2,5%</i> ), <i>piim</i> , vesi	200g	200g
Hautatud köögiviljad läätsedega (köögiviljad, läätsed, rapsiõli ,ma)	100g	110g

<b>Neljapäev 16.01</b>	Põhikool I	Põhikool II
Seahakkliha- guljašš porgandiga (seahakkliha, porgand, sibul, <b>hapukoor</b> , tomatipasta, sibul, <b>nisujahu</b> , ma)	90g	100g
Kalkuni-köögiviljahautis hapukoorega (kalkuniliha, porgand, sibul, oad, ma <b>hapukoor R20%</b> )	100g	110g
Ahjukartul, riis, tatar, riis köögiviljadega	160g	170g
Porgand *, hapukapsas, seemned, salatikaste	50g	60g
Hiinakapsa- rukolasalat	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatode (piim R2,5%), vesi sidruniga	200g	200g
Porgandi- hernehautis (hernes, porgand, köögiviljad, ma)	100g	110g

<b>Reede 17.01</b>	Põhikool I	Põhikool II
Paneeritud kala ( kala, rapsiõli, <b>nisujahu</b> , ma)	60g	60g
Jogurti-kurgikaste ( <b>maitsestatat jogurt</b> , kurk, ma)	50g	60g
Koorekaste ( <b>koor R10%</b> , <b>nisujahu</b> , rapsiõli, ma)	50g	60g
Kanakaste karriga (broileriliha, sibul, hernes, paprika, porgand, <b>nisujahu</b> , <b>koor</b> , ma)	80g	100g
Kartul, riis, tatar, riis köögiviljadega	160g	170g
Porgand*, peet*, seemned, salatikaste	50g	60g
Kapsasalad marjadega	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatode ( <b>maitsestatata jogurt R2,5%</b> ), vesi sidruniga	200g	200g
Greibiamps*	80g	100g
Tomatine läätsehautis (tomat, läätsed, rapsiõli ,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