

Koolilõuna menüü 13-17.01

OÜ Orfeum

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

Esmaspäev 13.01	Põhikool III	Gümnaasium
Kurzeme strooganov (sealiha, hapukoor , sibul, nisujahu , kons.kurk , ma, rapsiõli)	100g	110g
Kanapada (kana, porgand, kaalikas, sibul, nisujahu , kohvikoor , brokkoli, uba)	140g	150g
<i>Pasta</i> , tatar, riis, riis köögiviljadega	180g	200g
Porgand, hernes, salatikaste, seemned	75g	75g
Värskekapsa-ananassisalad	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
Vesi marjadega, vesi	200g	250g
Õunaamps	120g	150g
Ühepajatoit ubadega (kartul, kapsas, porgand, kaalikas, oad, ma)	320g	340g

Teisipäev 14.01	Põhikool III	Gümnaasium
Minestrone supp kanaga (pasta , porgand, oad, paprika, tomat, kana, porru, sibul, ma)	320g	340g
Peedisupp kanaga (kana, kartul, peet, kapsas, porgand, sibul, ma), hapukoor R20%	330g/10g	360g/15g
Sealiha-aedviljasupp (kartul, sealiha, köögiviljad, sibul, porru, ma)	320g	340g
Riisipuder (riis, piim r2,5% , suhkur) kisselliga (mahl, tärklis, suhkur)	130g/130g	140g/140g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
Pirniamps, kaalikaamps	120g	150g
Köögivilja-kikerhernesupp (kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhersed)	330g	350g

Kolmapäev 15.01	Põhikool III	Gümnaasium
Köögiviljahautis hakklihaga (kapsas, kaalikas, porgand, hakkliha, ma)	135g	140g
Böfstrooganov (veiseliha, hapukoor R20% , sibul, rapsiõli, nisujahu)	120g	130g
Kartul, riis, tatar, odrakruubipuder	180g	200g
Hiinakapsas, kapsas, seemned, salatikaste	75g	75g
Porgandi- paprikasalad	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
PRIA piimatode (keefir R2,5%), piim , vesi	200g	250g
Hautatud köögiviljad läätsedega (köögiviljad, läätsed, rapsiõli , ma)	120g	130g

Neljapäev 16.01	Põhikool III	Gümnaasium
Seahakkliha- guljašš porgandiga (seahakkliha, porgand, sibul, hapukoor , tomatipasta, sibul, nisujahu , ma)	110g	120g
Kalkuni-köögiviljahautis hapukoorega (kalkuniliha, porgand, sibul, oad, ma hapukoor R20%)	120g	130g
Ahjukartul, riis, tatar, riis köögiviljadega	180g	200g
Porgand ,hapukapsas, seemned, salatikaste	75g	75g
Hiinakapsa- rukolasalat	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
PRIA piimatode (piim R2,5%), vesi sidruniga	200g	250g
Porgandi- hernehautis (hernes, porgand, köögiviljad, ma)	120g	130g

Reede 17.01	Põhikool III	Gümnaasium
Paneeritud kala (kala, rapsiõli, nisujahu , ma)	70g	70g
Jogurti-kurgikaste (maitsestatat jogurt , kurk, ma)	60g	70g
Koorekaste (koor R10% , nisujahu , rapsiõli, ma)	60g	70g
Kanakaste karriga (broileriliha, sibul, hernes, paprika, porgand, nisujahu , koor , ma)	120g	130g
Kartul, riis, tatar, riis köögiviljadega	180g	200g
Porgand, peet, seemned, salatikaste	75g	75g
Kapsasalad marjadega	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
PRIA piimatode (maitsestatata jogurt R2,5%), vesi sidruniga	200g	250g
Greibiamps	120g	150g
Tomatine läätsehautis (tomat, läätsed, rapsiõli , ma)	120g	130g

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest .
PRIA piimatooted 1-9 klassile