

Koolilõuna menüü 27-31.01**OÜ Orfeum****Valima peab ühe põhitoidu (liha või taimetoit) ja ühe supi valikutest .**

Esmaspäev 27.01	Põhikool III	Gümnaasium
Bolognese kaste (paprika,sibul,tomat,hakkliha,ma)	100g	110g
Kala- köögivilja pajaroog (kala,porgand, suvikõrvits,brokkoli,lillkapsas,õun,sibul,rapsiõli,ma)	120g	130g
Pasta, tatar, hautatud köögiviljad, riis	180g	200g
Kapsa-porgandisalat	75g	75g
Hernes, hiinakapsas, salatikaste, seemned	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
PRIA piimatood (keefir R2,5%), vesi sidruniga	200g	250g
Porgandi- hernehautis (hernes, porgand,,köögiviljad, ma)	120g	130g

Teisipäev 28.01	Põhikool III	Gümnaasium
Borš kanaga (peet,kapsas,porgand,sibul,kanaliha, ma,äädikas) , <i>hapukoor R20%</i>	320g/20g	350g/20g
Kala-aedviljasupp (kartul,kala,porgand,sibul,porru,ma)	320g	360g
Kana-riisisupp (kartul,riis,porgand,sibul,kana,rapsiõli, ma)	320g	340g
Mannavaht (<i>manna</i> ,mahl,suhkurl) <i>piimaga</i>	120g/130g	130g/140g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
Õuna-amps	120g	150g
Köögivilja-kikerhernesupp (kapsas,kartul,porgand,paprika,kikerhersed)	330g	350g

Kolmapäev 29.01	Põhikool III	Gümnaasium
Hakkliha-köögiviljakaste (hakkliha,porgand, <i>hapukoor</i> ,sibul, <i>nisujahu</i> ,ma)	120g	130g
Mulgikapsad sealihaga (hapukapsas,sealiha,odrakruubid,sibul,ma)	130g	145g
Kartul, riis, tatar, riis köögiviljadega	180g	200g
Peedisalat	75g	75g
Redis, porgand, seemned, salatikaste	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
PRIA piimatood(<i>piim R2,5%</i>), tee	200g	200g
Apelsiniamps	120g	150g
Tomatine läätsehautis (tomat,läätsed,rapsiõli ,ma)	120g	130g

Neljapäev 30.01 VORMITOIDUPÄEV	Põhikool III	Gümnaasium
Hakklihavorm juustuga (kartul, <i>piim R2,5%</i> ,seguhakkliha,porgand, mais,paprika, <i>nisujahu</i> ,sibul,tomatipasta,küüslauk, <i>juust</i> ,rapsiõli,ma)	300g	330g
Jogurti-kurgikaste (<i>maitsestatud jogurt</i> ,marineeritud kurk,till,ma)	50g	50g
Kapsa- paprikasalat	75g	75g
Porgand, redis, salatikaste, seemned	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
PRIA piimatood (<i>maitsestatud jogurt R2,5%</i>),mahlajook	200g	200g
Pirn	120g	150g
Odrakruubipuder seente ja sibulaga (<i>odrakruubid</i> , sibul, šampinjon,rapsiõli)	300g	320g

Reede 31.01	Põhikool III	Gümnaasium
Hautatud sealiha seene-hapukoore kastmes (sealiha,šampinjon,porgand, sibul, rapsiõli, <i>nisujahu</i> , <i>hapukoor R20%</i> ,ma)	120g	140g
Kana-lillkapsahautis (porgand,porru,paprika,kana, basiilik, hernes)	120g	130g
Riis ,tatar , <i>odrakruubipuder</i> , kartul	180g	200g
Hiinakapsa- idusalat	75g	75g
Kapsas, kaalikas, salatikaste, seemned	75g	75g
<i>Leivavalik</i>	60g	60g
Vesi sidruniga	200g	200g
Köögiviljakarri ubadega(porgand,köögiviljad,sibul,oad,rapsiõli,karri)	120g	130g

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