

Koolilõuna menüü 10-14.03

OÜ Orfeum

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

Esmaspäev 10.03	Põhikool I	Põhikool II
Kurzeme strooganov (sealiha, hapukoor , sibul, nisujahu , kons.kurk , ma, rapsiõli)	80g	90g
Kanapada (kana, porgand, kaalikas, sibul, nisujahu , kohvikoor , 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

Teisipäev 11.03	Põhikool I	Põhikool II
Minestrone supp kanaga (pasta , porgand, oad, paprika, tomat, kana, porru, sibul, ma)	280g	300g
Peedisupp kanaga (kana, kartul, peet, kapsas, porgand, sibul, ma), hapukoor R20%	280g/5g	300g/10g
Kuldne kalasupp (kartul, tomat, porgand, rapsiõli, sibul, porru, kala)	280g	310g
Riisipuder (riis, piim r2,5% , 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

Kolmapäev 12.03	Põhikool I	Põhikool II
Böfstrooganov (veiseliha, hapukoor R20% , sibul, rapsiõli, nisujahu)	100g	110g
Hapukapsa- hakklihahautis (hakkliha, hapukapsas, sibul, porgand, rapsiõli)	100g	110g
Kartul, riis, tatar, odrakruubipuder	160g	170g
Hiinakapsas*, kapsas*, seemned, salatikaste	50g	60g
Porgandi- paprikasalad	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatode (keefir R2,5%), piim , vesi	200g	200g
Hautatud köögiviljad läätsedega (köögiviljad, läätsed, rapsiõli ,ma)	100g	110g

Neljapäev 13.03 VORMITOIDUPÄEV	Põhikool I	Põhikool II
Kartuli-hakklihavorm (kartul, porgand, hakkliha, muna, piim, juust, ma)	220g	240g
Porgand *, hapukapsas, seemned, salatikaste	50g	60g
Hiinakapsa- rukolasalat	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
Vesi sidruniga, kamajook (keefir , suhkur, kamajahu) PRIA piimatode (piim R2,5%)	200g	200g
Greibiamps*	80g	100g
Ühepajatoit ubadega (kartul, kapsas, porgand, kaalikas, oad, ma)	280g	300g

Reede 14.03	Põhikool I	Põhikool II
Paneeritud kala (kala, rapsiõli, nisujahu , ma)	60g	60g
Jogurti-kurgikaste (maitsestamat jogurt , kurk, ma)	50g	60g
Koorekaste (koor R10% , nisujahu , rapsiõli, ma)	50g	60g
Kartul, riis, tatar, riis köögiviljadega	160g	170g
Porgand*, peet*, seemned, salatikaste	50g	60g
Kapsasalad marjadega	50g	60g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g
PRIA piimatode (maitsestamata jogurt R2,5%), vesi sidruniga	200g	200g
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