

Koolilõuna menüü 17-21.03

OÜ Orfeum

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

| Esmaspäev 17.03 | Põhikool I | Põhikool II |
|---|------------|-------------|
| Kala- köögivilja pajaroog (kala, porgand, suvikõrvits, brokkoli, lillkapsas, õun, sibul, rapsiõli, ma) | 100g | 110g |
| Carbonara kaste (sink, koor R10%, sulatatud juust, nisujahu, piim R2,5% sibul, küüslauk, ma) | 90g | 100g |
| Pasta, tatar, riis, odrakruubid | 160g | 170g |
| Porgandi-kapsasalat | 50g | 60g |
| Kaalikas *, redis *, seemned, salatikaste | 50g | 60g |
| Leivavalik | 50g | 50g |
| Vesi marjadega, vesi | 200g | 200g |
| Õunaamps* | 100g | 100g |
| Köögiviljapada ubadega (köögiviljad, oad, ma, rapsiõli) | 100g | 110g |

| Teisipäev 18.03 | Põhikool I | Põhikool II |
|---|------------|-------------|
| Kana-pastasupp (kartul, pasta, porgand, sibul, kana, rapsiõli, ma) | 280g | 300g |
| Sealiha-aedviljasupp (kartul, sealiha, köögiviljad, sibul, porru, ma) | 280g | 290g |
| Tomatine kanasupp (kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat, ma) | 280g | 300g |
| Kohupiimavaht marjadega (kohupiim, piim, suhkur, marjad) | 160g | 170g |
| Leivavalik | 50g | 50g |
| Vesi | | |
| Pirniamps* | 80g | 100g |
| Köögivilja-läätsesupp (kapsas, kartul, porgand, paprika, läätsed) | 300g | 310g |

| Kolmapäev 19.03 | Põhikool I | Põhikool II |
|--|------------|-------------|
| Tomatine sealihapada (kapsas, porgand, kaalikas, tomat, sealiha, ma) | 100g | 110g |
| Hakkliha-paprikakaste (hakkliha, paprika, hapukoor, nisujahu, ma) | 90g | 100g |
| Kartul, riis, tatar, läätsed | 160g | 170g |
| Hiinakapsas *, porgand, salatikaste, seemned | 50g | 60g |
| Peedi-õunasalat | 50g | 60g |
| Leivavalik | 50g | 50g |
| Tee, PRIA piimatoode (piim R2,5%), vesi | 200g | 200g |
| Riisi-hernehautis (riis, herned, sibul, ma) | 280g | 300g |

| Neljapäev 20.03 | Põhikool I | Põhikool II |
|---|------------|-------------|
| Küpsetatud kana poolkoib (kana, rapsiõli, ma) | 1tk | 1tk |
| Koorekaste (koor R10%, nisujahu, rapsiõli, ma) | 50g | 60g |
| Jogurti-kurgikaste (maitsestatud jogurt, kurk, ma) | 40g/50g | 40g/50g |
| Kartulipüree, riis, tatar, odrakruubid | 160g | 170g |
| Porgand *, hapukapsas, salatikaste, seemned | 50g | 60g |
| Värskekapsa-hiinakapsasalat marjadega | 50g | 60g |
| Leivavalik | 50g | 50g |
| Vesi sidruniga, PRIA piimatoode (keefir R2,5%), vesi | 200g | 200g |
| Köögiviljahautis kikerhernestega (köögiviljad, kikerherned, rapsiõli, ma) | 120g | 130g |

| Reede 21.03 | Põhikool I | Põhikool II |
|--|------------|-------------|
| Külasupp hakklihaga (kartul, odrakruup, porgand, kaalikas, sibul, hakkliha, rapsiõli, ma), hapukoor R20% | 280g/5g | 300g/5g |
| Guljašš-supp sealihaga (kartul, sibul, paprika, porgand, porru, tomat, sealiha, ma), hapukoor R20% | 270g/10g | 290g/15g |
| Köögiviljapüreesupp kanaga | 280g | 300g |
| Õunakissell (õun, kartulijahu, suhkur) vahukoorega | 180g/20g | 200g/20g |
| Leivavalik | 50g | 50g |
| Meloni-amps | 80g | 100g |
| Tomatine läätsesupp (kartul, läätsed, porgand, sibul, tomat, ma) | 300g | 310g |

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