

**Koolilõuna menüü 15-19.09**
**OÜ Orfeum**

| ESMASPÄEV 15.09               | 1-3 KLASS |              |       |          |          | 4-9 KLASS |              |       |          |          | KOOSTIS                                                                                                               |
|-------------------------------|-----------|--------------|-------|----------|----------|-----------|--------------|-------|----------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | G         | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g | g         | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g |                                                                                                                       |
| Kana köögivilja-juustukastmes | 100       | 118          | 5,5   | 7,7      | 6,22     | 110       | 129,8        | 6,05  | 8,47     | 6,84     | <b>piim R2,5%</b> kanakintsuliha, porgand, lillkapsas, roheline uba, <b>toorjuust R30%, nisujahu</b> , rapsiõli, sool |
| Hakklihakaste porgandiga      | 100       | 126,5        | 3,26  | 9,84     | 6,54     | 110       | 144,5        | 3,73  | 11,24    | 7,47     | <b>hapukoor</b> , R20%, seguhakkliha, porgand, <b>nisujahu</b> , sibul, rapsiõli                                      |
| Köögiviljapada ubadega        | 100       | 82,6         | 10,3  | 4,50     | 4,35     | 110       | 90,83        | 11,3  | 4,95     | 4,79     | köögiviljad, oad, rapsiõli)                                                                                           |
| Riis                          | 150       | 183,8        | 42,09 | 0,38     | 3,56     | 170       | 208          | 47,7  | 0,428    | 4,04     | Vesi, riis                                                                                                            |
| Hlrss                         | 150       | 216,0        | 33,45 | 1,02     | 15,30    | 170       | 244,8        | 37,91 | 1,156    | 17,34    | Vesi, hirss                                                                                                           |
| Odrakruubipuder               | 150       | 168,0        | 33,15 | 1,05     | 4,35     | 170       | 208          | 47,7  | 0,428    | 4,04     | Vesi, odrakruubid                                                                                                     |
| Tatar                         | 150       | 172,5        | 35,81 | 1,08     | 6,42     | 170       | 195          | 40,6  | 1,22     | 7,28     | Vesi, tatar                                                                                                           |
| Porgandi-kapsasalat           | 50        | 16,8         | 2,83  | 0,586    | 0,495    | 60        | 20,2         | 3,40  | 0,703    | 0,594    |                                                                                                                       |
| Kaalikas, idud                | 50        | 22,06        | 4,57  | 0,28     | 1,32     | 60        | 26,47        | 5,48  | 0,34     | 1,58     |                                                                                                                       |
| Salatikaste                   | 3         | 24,12        | 0,06  | 2,6      | 0        | 5         | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0        |                                                                                                                       |
| Seemnesegu                    | 5         | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11     | 10        | 62,24        | 1,76  | 5,35     | 2,22     |                                                                                                                       |
| Leib                          | 50        | 158          | 21,52 | 5,75     | 4,55     | 60        | 189,6        | 25,8  | 6,9      | 5,46     |                                                                                                                       |
| Vesi sidruniga                | 200       | 3,32         | 0,596 | 0,038    | 0,15     | 200       | 3,32         | 0,596 | 0,038    | 0,15     |                                                                                                                       |
| Õun                           | 80        | 36,3         | 9,68  | 0        | 0        | 120       | 56,6         | 15,7  | 0        | 0        |                                                                                                                       |
| Kokku,g                       |           | 602,0        | 85,5  | 22,1     | 17,7     |           | 751,2        | 104,3 | 29,4     | 21,5     |                                                                                                                       |

| TEISIPÄEV 16.09                                                   | 1-3 KLASS |              |       |          |          | 4-9 KLASS |              |       |          |          | KOOSTIS                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|-------|----------|----------|-----------|--------------|-------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | G         | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g | g         | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g |                                                                                                                     |
| Borš kartuli ja veiselihaga                                       | 280       | 269,6        | 26,71 | 12,12    | 11,84    | 330       | 317,8        | 31,48 | 14,29    | 13,96    | vesi, värsked kartul , värsked peet, veise abaliha, mugulsibul, porgand, värsked juurpetersell, rapsiõli, sool      |
| Kala-köögiviljasupp kinoaga                                       | 280       | 146,2        | 21,39 | 1,29     | 10,58    | 330       | 172,3        | 25,21 | 1,52     | 12,47    | vesi, värsked kartul, <b>merluus(kala)</b> , värsked porgand, kinoa, rapsiõli , sool                                |
| Hakklisasupp                                                      | 280       | 157,6        | 20,63 | 4,96     | 8,83     | 330       | 185,7        | 24,31 | 5,85     | 10,41    | kartul, porgand, hakkliha, kapsasi, rapsiõl                                                                         |
| Riisi-kõrvitsasupp läätsedega<br>Köögiviljapüreesupp hernelistega | 280       | 192,0        | 29,68 | 3,47     | 7,59     | 330       | 226,3        | 34,98 | 4,09     | 8,94     | Vesi, kõrvits, värsked porgand, läätsed, riis kuivaine, värsked porru, aedoad, rapsiõli, värsked sidrunimahla, sool |
| Riisivaht                                                         | 100       | 173          | 30,30 | 3,93     | 3,66     | 120       | 207,6        | 36,36 | 4,72     | 4,39     | <b>piim</b> R2,5%, kuivaine riis, vesi , <b>vahukoor</b> R35%, suhkur                                               |
| Marjad                                                            | 10        | 16,7         | 4,22  | 0        | 0,03     | 10        | 16,7         | 4,22  | 0        | 0,03     |                                                                                                                     |
| Leib                                                              | 50        | 158          | 21,52 | 5,75     | 4,55     | 60        | 189,6        | 25,8  | 6,9      | 5,46     |                                                                                                                     |
| Kapsalõik                                                         | 50        | 13,7         | 2,05  | 0,1      | 0,565    | 60        | 16,38        | 2,46  | 0,12     | 0,68     |                                                                                                                     |
| Kokku,g                                                           | -         | 631,0        | 84,8  | 21,9     | 20,6     |           | 748,1        | 100,3 | 26,0     | 24,5     |                                                                                                                     |

| KOLMAPÄEV 17.09                               | 1-3 KLASS |                 |         |             |             | 4-9 KLASS |                 |         |             |             | KOOSTIS                                                                   |
|-----------------------------------------------|-----------|-----------------|---------|-------------|-------------|-----------|-----------------|---------|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                               | G         | Energia<br>kcal | SV<br>g | Rasvad<br>g | Valgud<br>g | g         | Energia<br>kcal | SV<br>g | Rasvad<br>g | Valgud<br>g |                                                                           |
| Hakkliha- oahautis                            | 80        | 83,2            | 4,74    | 3,46        | 3,46        | 90        | 93,6            | 5,34    | 3,89        | 3,89        | hakkliha, oad, tomat, paprika, sibul, küüslauk                            |
| Hautatud kana paprika ja hernega koorekastmes | 100       | 135             | 3,80    | 10,8        | 6,41        | 110       | 149             | 4,18    | 11,8        | 7,05        | broileriliha, sibul, hernes, paprika, porgand, <b>nisujahu, koor R10%</b> |
| Köögiviljahautis seentega                     | 100       | 82,6            | 10,3    | 4,50        | 4,35        | 110       | 90,83           | 11,3    | 4,95        | 4,79        | kapsas, seened, porgand, sibul,, köögiviljad, õli                         |
| Riis                                          | 150       | 183,8           | 42,09   | 0,38        | 3,56        | 170       | 208             | 47,7    | 0,428       | 4,04        | vesi, riis                                                                |
| Tatar                                         | 150       | 172,5           | 35,81   | 1,08        | 6,42        | 170       | 186             | 27,3    | 6,81        | 3,8         | vesi, tatar                                                               |
| Kartul                                        | 150       | 114,4           | 25,31   | 0,15        | 2,85        | 170       | 195             | 40,6    | 1,22        | 7,28        | kartul                                                                    |
| Riis köögiviljadega                           | 150       | 174,0           | 30,94   | 3,47        | 3,66        | 170       | 197,2           | 35,0    | 3,9         | 4,2         | riis, köögiviljad                                                         |
| Peedi- hapukapsasalat                         | 50        | 39,6            | 5,48    | 2,06        | 0,373       | 60        | 47,5            | 6,57    | 2,47        | 0,447       |                                                                           |
| Hiina kapsas, seller                          | 50        | 22,06           | 4,57    | 0,28        | 1,32        | 60        | 26,47           | 5,48    | 0,34        | 1,58        |                                                                           |
| Seemnesegu salatile                           | 5         | 31,12           | 0,88    | 2,67        | 1,11        | 10        | 62,24           | 1,76    | 5,35        | 2,22        |                                                                           |
| Salatikaste                                   | 3         | 24,12           | 0,06    | 2,6         | 0           | 5         | 40,22           | 0,1     | 4,43        | 0           |                                                                           |
| Leib                                          | 50        | 158             | 21,52   | 5,75        | 4,55        | 50        | 158             | 21,52   | 5,75        | 4,55        |                                                                           |
| Melon                                         | 80        | 34,16           | 8,16    | 0,08        | 0,88        | 120       | 51,2            | 12,2    | 0,1         | 1,3         |                                                                           |
| Vesi sidruniga                                | 200       | 3,32            | 0,596   | 0,038       | 0,15        | 200       | 3,32            | 0,596   | 0,038       | 0,15        |                                                                           |
| Kokku,g                                       |           | 627,9           | 86,6    | 24,6        | 18,2        |           | 742,6           | 99,5    | 30,7        | 21,2        |                                                                           |

| NELJAPÄEV 18.09           | 1-3 KLASS |              |       |          |          | 4-9 KLASS |              |       |          |          | KOOSTIS                                           |
|---------------------------|-----------|--------------|-------|----------|----------|-----------|--------------|-------|----------|----------|---------------------------------------------------|
|                           | G         | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g | g         | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g |                                                   |
| Üleküpsetatud kala        | 60        | 162          | 1,55  | 13,2     | 9,34     | 70        | 189          | 1,81  | 15,4     | 10,9     | kala, hapukoor R20%, majonees(MUNA), rapsiõli     |
| Jogurti-kurgikaste        | 40        | 36,42        | 3,17  | 2,34     | 0,75     | 40        | 36,42        | 3,17  | 2,34     | 0,75     | maitsestatud jogurt R2,5%, kurk,maitseroheline    |
| Kana-köögiviljapada       | 100       | 153          | 22,7  | 3,21     | 7,61     | 110       | 168,3        | 24,9  | 3,531    | 8,371    | kana,porgand,kapsas,uba                           |
| Köögiviljahautis seentega | 100       | 82,6         | 10,3  | 4,50     | 4,35     | 110       | 90,83        | 11,3  | 4,95     | 4,79     | kapsas, seemed, porgand, sibul,, köögiviljad, õli |
| Riis                      | 150       | 183,8        | 42,09 | 0,38     | 3,56     | 170       | 208          | 47,7  | 0,428    | 4,04     | vesi, riis                                        |
| Tatar                     | 150       | 172,5        | 35,81 | 1,08     | 6,42     | 170       | 186          | 27,3  | 6,81     | 3,8      | vesi, tatar                                       |
| Kartul                    | 150       | 114,4        | 25,31 | 0,15     | 2,85     | 170       | 195          | 40,6  | 1,22     | 7,28     | kartul                                            |
| Riis köögiviljadega       | 150       | 174,0        | 30,94 | 3,47     | 3,66     | 170       | 197,2        | 35,0  | 3,9      | 4,2      | riis, köögiviljad                                 |
| Kapsak-kurgisalat         | 50        | 39,6         | 5,48  | 2,06     | 0,373    | 60        | 47,5         | 6,57  | 2,47     | 0,447    |                                                   |
| Kaalikas, redis           | 50        | 22,06        | 4,57  | 0,28     | 1,32     | 60        | 26,47        | 5,48  | 0,34     | 1,58     |                                                   |
| Seemnesegu salatile       | 10        | 62,24        | 1,76  | 5,35     | 1,11     | 10        | 62,24        | 1,76  | 5,35     | 2,22     |                                                   |
| Salatikaste               | 3         | 24,12        | 0,06  | 2,6      | 0        | 5         | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0        |                                                   |
| Leib                      | 50        | 114,8        | 26,22 | 0,50     | 3,25     | 50        | 114,8        | 26,22 | 0,50     | 3,25     |                                                   |
| Porgand                   | 80        | 36,3         | 9,68  | 0        | 0        | 100       | 45,4         | 12,1  | 0        | 0        |                                                   |
| Vesi sidruniga            | 200       | 3,32         | 0,596 | 0,038    | 0,15     | 200       | 3,32         | 0,596 | 0,038    | 0,15     |                                                   |
| Kokku,g                   |           | 648,2        | 92,0  | 24,4     | 19,1     |           | 737,0        | 102,3 | 29,0     | 22,6     |                                                   |

| REEDE 19.09                        | 1-3 KLASS |              |       |          |          | 4-9 KLASS |              |       |          |          | KOOSTIS                                                          |
|------------------------------------|-----------|--------------|-------|----------|----------|-----------|--------------|-------|----------|----------|------------------------------------------------------------------|
|                                    | G         | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g | g         | Energia kcal | SV g  | Rasvad g | Valgud g |                                                                  |
| Kapsa -sealiha-köögiviljahautis    | 120       | 108,2        | 4,76  | 6,23     | 7,13     | 150       | 135,3        | 5,96  | 7,79     | 8,91     | kaalikas, kapsas, porgand, sealiha, sibul                        |
| Carbonara kaste                    | 80        | 100          | 3,6   | 5,92     | 8        | 100       | 124,8        | 4,5   | 7,4      | 10       | sink, koor R10%, sulatatud juust, nisujahu, piim R2,5%, küüslauk |
| Köögiviljahautis kikerhernestega   | 120       | 88,8         | 9,79  | 3,86     | 2,60     | 130       | 96,2         | 10,61 | 4,19     | 2,82     | Köögiviljad, kikerherned, rapsiõli, sool                         |
| Pasta                              | 150       | 195,0        | 37,78 | 1,69     | 6,47     | 170       | 221          | 42,8  | 1,9      | 7,3      | pasta ,vesi, sool, rapsiõli                                      |
| Tatar                              | 150       | 172,5        | 35,81 | 1,08     | 6,42     | 170       | 195          | 40,6  | 1,22     | 7,28     | tatar, vesi                                                      |
| Kartul                             | 150       | 114,4        | 25,31 | 0,15     | 2,85     | 170       | 129          | 28,7  | 0,17     | 3,23     | värske kartul                                                    |
| Odrakruubipuder                    | 150       | 168,0        | 33,15 | 1,05     | 4,35     | 170       | 190,4        | 37,57 | 1,19     | 4,93     | odrakruubid, vesi                                                |
| V.kapsa-hiinakapsa-salat marjadega | 50        | 16,4         | 2,45  | 0,625    | 0,65     | 60        | 19,68        | 2,94  | 0,75     | 0,78     |                                                                  |
| Porgand, spinat                    | 50        | 22,06        | 4,57  | 0,28     | 1,32     | 60        | 26,47        | 5,48  | 0,34     | 1,58     |                                                                  |
| Seemnesegu salatile                | 5         | 31,12        | 0,88  | 2,67     | 1,11     | 10        | 62,24        | 1,76  | 5,35     | 2,22     |                                                                  |
| Salatikaste                        | 3         | 24,12        | 0,06  | 2,6      | 0        | 5         | 40,22        | 0,1   | 4,43     | 0        |                                                                  |
| Leib                               | 50        | 158          | 21,52 | 5,75     | 4,55     | 50        | 158          | 21,52 | 5,75     | 4,55     |                                                                  |
| Vesi marjadega                     | 200       | 3,32         | 0,596 | 0,037    | 0,15     | 200       | 3,32         | 0,596 | 0,037    | 0,15     |                                                                  |
| Piim R 2,5%                        | 200       | 116          | 10,6  | 5,2      | 6,6      | 200       | 116          | 10,6  | 5,2      | 6,6      |                                                                  |
| Kokku, g                           | -         | 604,7        | 76,2  | 22,1     | 28,7     |           | 768,4        | 89,7  | 31,1     | 33,0     |                                                                  |
| Kokku 15-19.09, g                  |           | 617,2        | 84,4  | 23,0     | 20,0     |           | 749,2        | 100,1 | 29,2     | 23,7     |                                                                  |