

Koolilõuna menüü 15-19.09
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 15.09	4-9 KLASS					9-12 KLASS					KOOSTIS
	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	
Kana köögivilja-juustukastmes	110	129,8	6,05	8,47	6,84	120	141,6	6,6	9,24	7,46	piim R2,5% kanakintsuliha, porgand, lillkapsas, roheline uba, toorjuust R30%, nisujahu , rapsiõli, sool
Hakklihakaste porgandiga	110	144,5	3,73	11,24	7,47	130	180,7	4,66	14,06	9,34	hapukoor , R20%, seguhakkliha, porgand, nisujahu , sibul, rapsiõli
Köögiviljapada ubadega	110	90,83	11,3	4,95	4,79	130	107,4	13,4	5,85	5,66	köögiviljad, oad, rapsiõli)
Riis	170	208	47,7	0,428	4,04	200	245	56,1	0,504	4,75	Vesi, riis
Hlrss	170	244,8	37,91	1,156	17,34	200	288	44,6	1,36	20,4	Vesi, hirss
Odrakruubipuder	170	208	47,7	0,428	4,04	200	245	56,1	0,504	4,75	Vesi, odrakruubid
Tatar	170	195	40,6	1,22	7,28	200	230	47,7	1,44	8,57	Vesi, tatar
Porgandi-kapsasalat	60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743	
Kaalikas, idud	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98	
Salatikaste	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0	
Seemnesegu	10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22	
Leib	60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46	
Vesi sidruniga	200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150	
Õun	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0	
Kokku,g		751,2	104,3	29,4	21,5		849,5	119,8	32,5	24,6	

TEISIPÄEV 16.09	4-9 KLASS					9-12 KLASS					KOOSTIS
	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	
Borš kartuli ja veiselihaga	330	317,8	31,48	14,29	13,96	350	337,1	33,39	15,16	14,81	vesi, värsked kartul , värsked peet, veise abaliha, mugulsibul, porgand, värsked juurpetersell, rapsiõli, sool
Kala-köögiviljasupp kinoaga	330	172,3	25,21	1,52	12,47	350	182,7	26,74	1,61	13,23	vesi, värsked kartul, merluus(kala) , värsked porgand, kinoa, rapsiõli , sool
Hakklihasupp	330	185,7	24,31	5,85	10,41	350	197,0	25,79	6,20	11,04	kartul, porgand, hakkliha, kapsasi, rapsiõl
Riisi-kõrvitsasupp läätsedega Köögiviljapüreesupp hernelistega	330	226,3	34,98	4,09	8,94	350	240,1	37,10	4,34	9,49	Vesi, kõrvits, värsked porgand, läätsed, riis kuivaine, värsked porru, aedoad, rapsiõli, värsked sidrunimahla, sool
Riisivaht	120	207,6	36,36	4,72	4,39	150	259,5	45,45	5,90	5,49	piim R2,5%, kuivaine riis, vesi , vahukoor R35%, suhkur
Marjad	10	16,7	4,22	0	0,03	20	33,4	8,44	0	0,06	
Leib	60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46	
Kapsalõik	60	16,38	2,46	0,12	0,68	75	20,48	3,08	0,15	0,85	
Kokku,g		748,1	100,3	26,0	24,5		840,1	116,2	28,1	26,7	

KOLMAPÄEV 17.09	4-9 KLASS					9-12 KLASS					KOOSTIS
	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	
Hakkliha- oahautis	90	93,6	5,34	3,89	3,89	110	114,4	6,52	4,75	4,75	hakkliha, oad, tomat, paprika, sibul, küüslauk
Hautatud kana paprika ja hernega koorekastmes	110	149	4,18	11,8	7,05	140	189	5,31	15,1	8,98	broileriliha, sibul, hernes, paprika, porgand, nisujahu, koor R10%
Köögiviljahautis seentega	110	90,83	11,3	4,95	4,79	130	107,4	13,4	5,85	5,66	kapsas, seened, porgand, sibul,, köögiviljad, õli
Riis	170	208	47,7	0,428	4,04	200	245	56,1	0,504	4,75	vesi, riis
Tatar	170	186	27,3	6,81	3,8	200	218	32,1	8,01	4,48	vesi, tatar
Kartul	170	195	40,6	1,22	7,28	200	230	47,7	1,44	8,57	kartul
Riis köögiviljadega	170	197,2	35,0	3,9	4,2	200	232,0	41,2	4,6	4,9	riis, köögiviljad
Peedi- hapukapsasalat	60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559	
Hiina kapsas, seller	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98	
Seemnesegu salatile	10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22	
Salatikaste	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0	
Leib	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	
Melon	120	51,2	12,2	0,1	1,3	150	64,1	15,3	0,2	1,7	
Vesi sidruniga	200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150	
Kokku,g		742,6	99,5	30,7	21,2		882,7	119,4	36,0	25,6	

NELJAPÄEV 18.09	4-9 KLASS					9-12 KLASS					KOOSTIS
	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	
Üleküpsetatud kala	70	189	1,81	15,4	10,9	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	50	45,52	3,96	2,93	0,94	maitsestatud jogurt R2,5%, kurk,maitseroheline
Kana-köögiviljapada	110	168,3	24,9	3,531	8,371	130	198,9	29,51	4,173	9,893	kana,porgand,kapsas,uba
Köögiviljahautis seentega	110	90,83	11,3	4,95	4,79	130	107,4	13,4	5,85	5,66	kapsas, seened, porgand, sibul,, köögiviljad, õli
Riis	170	208	47,7	0,428	4,04	200	245	56,1	0,504	4,75	vesi, riis
Tatar	170	186	27,3	6,81	3,8	200	218	32,1	8,01	4,48	vesi, tatar
Kartul	170	195	40,6	1,22	7,28	200	230	47,7	1,44	8,57	kartul
Riis köögiviljadega	170	197,2	35,0	3,9	4,2	200	232,0	41,2	4,6	4,9	riis, köögiviljad
Kapsak-kurgisalat	60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559	
Kaalikas, redis	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98	
Seemnesegu salatile	10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22	
Salatikaste	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0	
Leib	50	114,8	26,22	0,50	3,25	60	137,8	31,5	0,6	3,9	
Porgand	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0	
Vesi sidruniga	200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150	
Kokku,g		737,0	102,3	29,0	22,6		826,0	122,6	29,8	24,5	

REEDE 19.09	4-9 KLASS					9-12 KLASS					KOOSTIS
	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	
Kapsa -sealiha-köögiviljahautis	150	135,3	5,96	7,79	8,91	160	144,3	6,35	8,30	9,50	kaalikas, kapsas, porgand, sealiha, sibul
Carbonara kaste	100	124,8	4,5	7,4	10	110	137	4,95	8,14	11	sink, koor R10%, sulatatud juust, nisujahu, piim R2,5%, küüslauk
Köögiviljahautis kikerhernestega	130	96,2	10,61	4,19	2,82	160	118,4	13,1	5,2	3,5	Köögiviljad, kikerherned, rapsiõli, sool
Pasta	170	221	42,8	1,9	7,3	200	260	50,4	2,3	8,6	pasta ,vesi, sool, rapsiõli
Tatar	170	195	40,6	1,22	7,28	200	230	47,7	1,44	8,57	tatar, vesi
Kartul	170	129	28,7	0,17	3,23	200	152,2	33,8	0,2	3,8	värske kartul
Odrakruubipuder	170	190,4	37,57	1,19	4,93	200	224	44,2	1,4	5,8	odrakruubid, vesi
V.kapsa-hiinakapsa-salat marjadega	60	19,68	2,94	0,75	0,78	75	24,6	3,675	0,938	0,975	
Porgand, spinat	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98	
Seemnesegu salatile	10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22	
Salatikaste	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0	
Leib	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	
Vesi marjadega	200	3,32	0,596	0,037	0,15	200	2,68	0,596	0,037	0,15	
Piim R 2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	250	145	13,3	6,5	8,25	
Kokku, g		768,4	89,7	31,1	33,0		891,8	106,8	35,0	38,5	
Kokku 15-19.09, g		749,2	100,1	29,2	23,7		841,6	115,8	31,6	26,4	