

Koolilõuna menüü 13-17.10 **OÜ Orfeum**

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 13.10	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Räimevormiroog	Vahukoor (L), kala, sibul, tomatipasta, juust (L), rapsiõli, till	80	133,6	1,34	9,76	10,08	90	150,3	1,50	10,98	11,34
Kanakaste kõõgiviljadega	porgand, uba, brokoli, koor R10% (L), kanakintsuliha, nisujahu (G) ,rapsiõli	80	96,8	4,98	5,42	7,42	90	108,9	5,60	6,09	8,35
Kõõgivilja- läätsepada	Kartul, läätsed, porgand, lillkapsas, tomat, porru, juurseller, rapsiõli	80	71,28	10,30	2,62	2,67	90	80,2	11,59	2,95	3,01
Riis	Vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Pasta	vesi, pasta	38	48,75	9,45	0,42	1,62	43	55,25	10,70	0,48	1,83
Hlrss	Vesi, hirss	38	54,00	8,36	0,26	3,83	43	61,20	9,48	0,29	4,34
Tatar	Vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Porgandi- paprikasalat		60	20,2	3,40	0,703	0,594	60	20,2	3,40	0,703	0,594
Hiina kapsas, redis		60	26,47	5,48	0,34	1,58	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
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik		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		100	47,2	13,1	0,0	0,0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku.g			599.1	87.3	18.6	23.4		724.8	100.7	25.0	27.4

[illegible]

KOLMAPÄEV 15.10	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kalkuni-köögiviljapada	Porgand, lillkapsas, peakapsas, nisu-jahu, vesi, kalkuniliha, porru, rapsiõli	80	69,68	5,30	3,05	6,24	90	78,4	5,97	3,43	7,02
Hakkliha-tomatikaste seentega	Tomat, šampinjonid, mugulsibul, segahakkliha, nisujahu(G), koor R10%(L) , must pipar, petersell	80	50,72	4,53	1,85	4,72	90	57,1	5,09	2,08	5,31
Kaalika-porgandi-hautis hernestega	Kaalikas, porgand, kikerhersed, rapsiõli	80	50,56	8,46	1,91	1,22	90	56,9	9,52	2,15	1,37
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Tatar	vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	46,50	6,83	1,70	0,95
Kartul	kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Värskekapsasalat tilliga		50	39,6	5,48	2,06	0,373	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Redis, porgand		50	22,06	4,57	0,28	1,32	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirn		100	40	14,6	0	0,3	120	48	17,52	0	0,36
Vesi sidruniga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
PRIA piim R2,5%		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Kokku,g			580,1	86,0	20,5	19,5		710,7	103,1	26,8	22,8

NELJAPÄEV 16.10	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Peedisupp hakklihaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, segahakkliha, äädikas, rapsiõli	280	169,7	21,17	8,62	7,00	300	181,8	22,68	9,24	7,50
Hartšoo veiseliha	Riis, vesi, mugulsibul, veiseliha, tomatipasta, rapsiõli	280	195,4	26,96	4,82	11,90	300	209,4	28,89	5,16	12,75
Kala-pastasupp	Porgand, paprika, pasta (G), sula-tatud juust (L) , porru, kala , rapsiõli	280	274,1	17,11	16,27	15,90	300	293,7	18,33	17,43	17,04
Köögiviljapüree-supp läätsedega	Kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, läätsed, vesi, rapsiõli	280	143,6	24,44	3,30	6,30	300	153,9	26,19	3,54	6,75
Hapukoor, R 20%		10	21,9	0,38	2,12	0,33	10	21,9	0,38	2,12	0,33
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Jogurti-mustsõstra-püree müsli	Maitsestatamata jogurt R2,5%(L), mustsõstrad,suhkur,müsli (G,pähkel)	150	126,8	20,03	4,10	4,53	180	152,1	24,03	4,91	5,44
Leivavalik		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Apelsin		100	42,7	11,9	0,1	1,1	120	51,2	14,28	0,12	1,32
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Kokku,g			608,4	81,2	22,4	25,0		719,4	98,1	24,7	27,9

REEDE 17.10	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Hapukapsa-hakklihahautis	Hapukapsas, mugulsibul, seguhakkliha , pipar	80	63,92	3,27	3,73	4,90	90	71,9	3,68	4,19	5,51
Kanakaste karriga	broilerilkintsuliha, sibul, paprika, porgand, rapsiõli, nisujahu(G), koor R10%(L),	80	136,8	4,77	10,40	6,11	90	153,9	5,36	11,70	6,88
Köögiljahautis kikerhernestega	kapsas, porgand, sibul, kikerhersed, rapsiõli	80	61,12	8,13	2,94	2,12	90	68,8	9,14	3,30	2,39
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Tatar	tatar, vesi	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Kartul	värske kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	32,25	7,18	0,04	0,81
Odrakruubipuder	Odrakruubid (G), vesi	38	42,00	8,29	0,26	1,09	43	47,60	9,39	0,30	1,23
Porgandi-köögiljasalat		50	39,6	5,48	2,06	0,373	60	24,2	2,37	1,39	0,861
Kaalikas, spinat		50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	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
Leivavalik		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
PRIA keefir R2,5%		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Kokku, g			628,0	82,7	27,0	21,5		733,9	91,5	33,4	25,5
Kokku 13-17.10, g			609,4	84,4	22,3	22,6		719,3	97,6	27,2	26,0

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

(G)- sisaldab gluteeni

(L)- sisaldab laktoosi