

Koolilõuna menüü 13-17.10 **OÜ Orfeum**

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 13.10	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 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	90	150,3	1,50	10,98	11,34	100	167	1,67	12,2	12,6
Kanakaste köögiviljadega	porgand, uba, brokoli, koor R10% (L) , kanakintsuliha, nisujahu (G) , rapsiõli	90	108,9	5,60	6,09	8,35	100	121	6,22	6,77	9,28
Köögivilja-läätsepada	Kartul, läätsed, porgand, lillkapsas, tomat, porru, juurseller, rapsiõli	90	80,2	11,59	2,95	3,01	100	89,1	12,88	3,28	3,34
Riis	Vesi, riis	43	52,00	11,93	0,11	1,01	45	54,4	12,48	0,12	1,06
Pasta	vesi, pasta	43	55,25	10,70	0,48	1,83	45	57,8	11,20	0,50	1,92
Hlrss	Vesi, hirss	43	61,20	9,48	0,29	4,34	45	64,0	9,92	0,30	4,54
Tatar	Vesi, tatar	43	48,75	10,15	0,31	1,82	45	51,0	10,62	0,32	1,90
Porgandi-paprikasalat		60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Hiina kapsas, redis		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
Seesamiseemned		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik		60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	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			724.8	100.7	25.0	27.4		803.6	113.8	26.0	29.3

[illegible]

KOLMAPÄEV 15.10	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 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	90	78,4	5,97	3,43	7,02	100	167	1,67	12,2	12,6
Hakkliha-tomatikaste seentega	Tomat, šampinjonid, mugulsibul, segahakkliha, nisujahu(G), koor R10%(L) , must pipar, petersell	90	57,1	5,09	2,08	5,31	100	121	6,22	6,77	9,28
Kaalika-porgandi-hautis hernestega	Kaalikas, porgand, kikerhersed, rapsiõli	90	56,9	9,52	2,15	1,37	100	89,1	12,88	3,28	3,34
Riis	vesi, riis	43	52,00	11,93	0,11	1,01	50	61,25	14,03	0,13	1,19
Tatar	vesi, tatar	43	46,50	6,83	1,70	0,95	50	54,50	8,03	2,00	1,12
Kartul	kartul	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	57,50	11,93	0,36	2,14
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23
Värskekapsasalat tilliga		75	59,4	8,21	3,09	0,559	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Redis, porgand		75	33,09	6,86	0,42	1,98	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		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik		60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Pirn		120	48	17,52	0	0,36	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	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Kokku,g			710,7	103,1	26,8	22,8		864,9	109,7	36,1	29,2

NELJAPÄEV 16.10	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 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	300	181,8	22,68	9,24	7,50	330	200,0	24,95	10,16	8,25
Hartšoo veiseliha	Riis, vesi, mugulsibul, veiseliha, tomatipasta, rapsiõli	300	209,4	28,89	5,16	12,75	330	230,3	31,78	5,68	14,03
Kala-pastasupp	Porgand, paprika, pasta (G), sula-tatud juust (L) , porru, kala , rapsiõli	300	293,7	18,33	17,43	17,04	330	323,1	20,16	19,17	18,74
Köögiviljapüree-supp läätsedega	Kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, läätsed, vesi, rapsiõli	300	153,9	26,19	3,54	6,75	330	169,3	28,81	3,89	7,43
Hapukoor, R 20%		10	21,9	0,38	2,12	0,33	20	43,9	0,76	4,24	0,66
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)	180	152,1	24,03	4,91	5,44	240	202,8	32,04	6,56	7,24
Leivavalik		60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Apelsin		120	51,2	14,28	0,12	1,32	120	36,1	9,96	0,12	0,96
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	220	185,9	29,37	6,01	6,64
Kokku,g			719,4	98,1	24,7	27,9		830,8	105,6	32,2	31,5

REEDE 17.10	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 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	90	71,9	3,68	4,19	5,51	100	167	1,67	12,2	12,6
Kanakaste karriga	broilerilkintsuliha, sibul, paprika, porgand, rapsiõli, nisujahu(G), koor R10%(L),	90	153,9	5,36	11,70	6,88	100	121	6,22	6,77	9,28
Köögiljahautis kikerhernestega	kapsas, porgand, sibul, kikerhersed, rapsiõli	90	68,8	9,14	3,30	2,39	100	89,1	12,88	3,28	3,34
Riis	vesi, riis	43	52,00	11,93	0,11	1,01	50	61,25	14,03	0,13	1,19
Tatar	tatar, vesi	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	57,50	11,93	0,36	2,14
Kartul	värske kartul	43	32,25	7,18	0,04	0,81	50	38,05	8,45	0,05	0,95
Odrakruubipuder	Odrakruubid (G), vesi	43	47,60	9,39	0,30	1,23	50	56,00	11,05	0,35	1,45
Porgandi-köögiljasalat		60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kaalikas, spinat		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		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
Leivavalik		60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	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	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Kokku, g			733,9	91,5	33,4	25,5		804,6	111,3	30,3	31,2
Kokku 13-17.10, g			719,3	97,6	27,2	26,0		824,4	110,0	30,8	30,0

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest .

PRIA piimatooted 1-9 klassile

(G)- sisaldab gluteeni

(L)- sisaldab laktoosi