

Koolilõuna menüü 27-31.10
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 27.10	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
Kana-köögiviljahautis	Kapsas, porgand, uba, kanakintsuliha, rapsiõli, mugulsibul	80	122.4	18.16	2.57	6.09	100	153	22.7	3.21	7.61
Hautatud sealiha seene-hapukoorekastmes	sea-abaliha, koor R20%(L) , vesi, šampinjon, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sinep, nisujahu(G) , sool	80	121.6	3.30	9.76	5.60	100	152	4.12	12.2	7
Köögiviljahautis kikerhernestega	porgand, peakapsas, kaalikas, kikerherned ,vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahl, rapsiõli, petersell, küüslauk, sool	80	61.1	5.39	2.94	2.12	100	76.4	6.74	3.67	2.65
Riis	Vesi, riis	38	45.95	10.52	0.10	0.89	43	52.00	11.93	0.11	1.01
Pasta	vesi, pasta (G)	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
Kapsasalat tilliga		60	20.2	3.40	0.703	0.594	75	25.2	4.25	0.879	0.743
Porgand, redis		60	26.47	5.48	0.34	1.58	75	33.09	6.86	0.42	1.98
Salatikaste		5	33.6	0.01	3.65	0	5	33.6	0.01	3.65	0
Seesamiseemned		5	31.12	0.88	2.67	1.11	10	62.24	1.76	5.35	2.22
Leivavalik (G)		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
Kapsalõigud		50	13.7	2.05	0.1	0.565	60	16.38	2.46	0.12	0.68
Kokku,g			599.8	74.5	24.1	22.1		732.6	88.1	30.7	27.2

TEISIPÄEV 28.10	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
Kana- pastasupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, värsked porgand, nuudlid (G) ,mugulsibul, rapsiõli, sool	270	307.8	32.67	14.77	12.31	300	342	36.3	16.41	13.68
Värsket kapsasupp kanaga	kana, kapsas, kartul, porgand, sibul, rapsiõli	270	165.2	19.14	6.18	9.80	300	183,5	21,27	6,87	10,89
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	vesi, kartul, veise abaliha, peakapsas, kaalikas, herned, porru, mugulsibul, porgand, juurseller, sool	270	209.3	19.01	11.53	7.05	300	232.5	21.12	12.81	7.83
Tomatine läätseupp	vesi, värsked kartul, läätsed kuivatatud, värsked porgand, värsked tomat, värsked porru, rapsiõli, sool	270	227.6	30.89	8.72	8.53	300	252.9	34.32	9.69	9.48
Hapukoos, R 20% (L)		5	11.0	0.190	1.06	0.165	10	21.9	0.380	2.12	0.33
Maitseroheline		5	1.53	0.04	0.04	0.2	5	1.53	0.04	0.04	0.2
Panna cotta marjapüreega	piim R2,5%(L) vahukoos R35%(L) , suhkur, maisitärklis, želatiin, marjad	120	198.8	20.32	11.16	4.33	140	233	23.56	13.18	5.12
Leivavalik(G)		50	158	21.52	5.75	4.55	60	189.6	25.8	6.9	5.46
Pirn		80	37.7	10.47	0.00	0.00	120	56.6	15.7	0	0
Kokku,g			616.3	71.6	29.5	16.3		735.1	86.6	35.1	18.9

KOLMAPÄEV 29.10	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
Värskekapsa-hakklihahautis	Kapsas, seguhakkliha, rapsiõli	80	101.9	4.34	7.15	5.81	90	114.6	4.88	8.04	6.54
Kurzeme strooganov	sealiha, hapukoor R20% (L) , sibul, nisujahu (G) , kons.kurk , ma, rapsiõli	80	124.8	3.46	8.96	7.37	90	140.4	3.89	10.08	8.29
Köögiljahautis ubadega	Köögiljad, oad, rapsiõli	80	59.2	6.53	2.57	1.73	90	66.6	7.34	2.90	1.95
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
Kaalikasalat		60	20.2	3.40	0.703	0.594	75	25.2	4.25	0.879	0.743
Hiinakapsas, porgand		60	26.47	5.48	0.34	1.58	75	33.09	6.86	0.42	1.98
Päevalilseemned		10	62.1	0.36	5.44	2.42	10	62.1	0.36	5.44	2.42
Salatikaste		5	33.6	0.01	3.65	0	5	33.6	0.01	3.65	0
Leivavalik(G)		50	158	21.52	5.75	4.55	60	189.6	25.8	6.9	5.46
Vesi sidruniga		100	1.66	0.3	0.02	0.08	100	1.66	0.3	0.02	0.08
PRIA piim R 2,5%(L)		100	58	5.3	2.6	3.3	100	58	5.3	2.6	3.3
Porgand		80	27.13	7.52	0.08	0.64	120	40.7	11.28	0.12	0.96
Kokku,g			684.9	85.4	29.1	21.5		789.5	101.5	32.9	24.0

NELJAPÄEV 30.10	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
Kartuli- kruubisupp hakklihaga	vesi , kooritud kartul , seguhakkliha veis-siga 50%50% ,porgand , odrakruubid(G) , mugulsibul , till, sool	270	188.2	27.46	5.35	9.02	300	209.1	30.51	5.94	10.02
Kala-riisisupp	kartul, riis ,porgand, sibul, kala ,rapsiõli	270	168.2	20.55	4.35	12.45	300	186.9	22.83	4.83	13.83
Kana- köögiviljasupp	vesi , kartul , kanakintsuliha porgand , aeduba, brokoli, mugulsibul, rapsiõli ,till, sool	270	238.1	18.31	14.47	10.15	300	264.6	20.34	16.08	11.28
Oasupp	vesi, oad , kartul, roheline uba, porgand , mugulsibul, till, värske petersell, küüslauk, rapsiõli, sool	270	225.7	41.42	3.70	12.20	300	250.8	46.02	4.11	13.56
Päevalilseemned		10	62.1	0.36	5.44	2.42	10	62.1	0.36	5.44	2.42
Hapukoor, R 20% (L)		5	11	0.19	1.06	0.165	10	21.9	0.38	2.12	0.33
Maitseroheline		5	1.53	0.04	0.04	0.2	5	1.53	0.04	0.04	0.2
Kohupiima – jogurtimais	kohupiimapasta R3%(L) , jogurt maitsestatata R2,5% (L) ,marjad, suhkur	150	128.9	8.82	3.59	14.85	170	146.0	10.00	4.06	16.83
Leivavalik(G)		50	158	21.52	5.75	4.55	60	189.6	25.8	6.9	5.46
Vesi sidruniga		200	3.32	0.596	0.03	0.15	200	3.32	0.596	0.038	0.15
Banaan		80	54.08	12.96	0.16	0.64	100	67.6	16.2	0.2	0.8
Kokku,g			636.2	73.6	23.9	33.5		733.6	85.7	27.5	37.8

REEDE 31.10	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
Hakkliha-peedi pikkpoiss	sea-veisehakkliha , peet , mugulsibul , kanamuna, täisterakaerahelbe(G), nisujah(G)u , kartulitärklis, sool	40	112.0	6.20	7.60	4.36	40	112.0	6.20	7.60	4.36
Tomati- jogurtikaste	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) värsked tomat , roheline sibul	50	21.1	1.3	0.86	1.93	50	21.1	1.30	0.86	1.93
Koorekaste	kohvikoor R10%(L) , vesi, nisujahu(G) , rapsiõli , sool	60	87	1.15	7.14	4.16	60	87	1.15	7.14	4.16
Kapsa- kikerhernekotlet	peakapsas, kikerherned, vesi manna(G) , rapsiõli, sai(G) , linaseemnejahu, sool	60	127.2	3.74	5.75	12.96	70	148.4	4.36	6.71	15.12
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	värsked 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
Porgandisalat		60	24.2	2.37	1.39	0.861	75	30.2	2.96	1.73	1.08
Kapsas, rukola		60	26.47	5.48	0.34	1.58	75	33.09	6.86	0.42	1.98
Maapähklid		10	61.3	2.58	4.92	1.25	10	61.3	2.58	4.92	1.25
Salatikaste		5	33.6	0.01	3.65	0	5	33.6	0.01	3.65	0
Leivavalik (G)		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%(L)		100	55	11.68	2.54	3.58	100	55	11.68	2.54	3.58
Õun		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g			653.0	85.5	27.7	22.5		718.2	96.3	29.4	24.6
Kokku 27-31.10, g			638.0	78.1	26.9	23.2		741.8	91.6	31.1	26.5

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 laktossi