

Koolilõuna menüü 27-31.10
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 27.10	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
Kana-köögiviljahautis	Kapsas, porgand, uba, kanakintsuliha, rapsiõli, mugulsibul	100	153	22.7	3.21	7.61	120	183.6	27.24	3.85	9.13
Hautatud sealihaseene-hapukoorekastmes	sea-abaliha, koor R20%(L) , vesi, šampinjon, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sinep, nisujahu(G) , sool	100	152	4.12	12.2	7	120	182.4	4.94	14.64	8.40
Köögiviljahautis kikerhernestega	porgand, peakapsas, kaalikas, kikerherned, vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahl, rapsiõli, petersell, küüslauk, sool	100	76.4	6.74	3.67	2.65	120	91.68	8.09	4.40	3.18
Riis	Vesi, riis	43	52.00	11.93	0.11	1.01	50	60.4	13.87	0.13	1.18
Pasta	vesi, pasta (G)	43	55.25	10.70	0.48	1.83	50	64.2	12.44	0.56	2.13
Hlrss	Vesi, hirss	43	61.20	9.48	0.29	4.34	50	71.1	11.02	0.33	5.04
Tatar	Vesi, tatar	43	48.75	10.15	0.31	1.82	50	56.7	11.80	0.36	2.11
Kapsasalat tilliga		75	25.2	4.25	0.879	0.743	75	27.2	6.38	0.25	0.74
Porgand, redis		75	33.09	6.86	0.42	1.98	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		10	62.24	1.76	5.35	2.22	10	62.24	1.76	5.35	2.22
Leivavalik (G)		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	0.15
Kapsalõigud		60	16.38	2.46	0.12	0.68	75	20.48	3.08	0.15	0.85
Kokku,g			732.6	88.1	30.7	27.2		803.7	98.6	32.8	30.3

TEISIPÄEV 28.10	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
Kana- pastasupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, värsked porgand, nuudlid (G) , mugulsibul, rapsiõli, sool	300	342	36.3	16.41	13.68	330	376.2	39.93	18.05	15.05
Värsket kapsasupp kanaga	kana, kapsas, kartul, porgand, sibul, rapsiõli	300	183.5	21.27	6.87	10.89	330	201.9	23.40	7.56	11.98
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	vesi, kartul, veise abaliha, peakapsas, kaalikas, herned, porru, mugulsibul, porgand, juurseller, sool	300	232.5	21.12	12.81	7.83	330	255.8	23.23	14.09	8.61
Tomatine läätse supp	vesi, värsked kartul, läätse kuivatatud, värsked porgand, värsked tomat, värsked porru, rapsiõli, sool	300	252.9	34.32	9.69	9.48	330	278.2	37.75	10.66	10.43
Hapukoore, R 20% (L)		10	21.9	0.380	2.12	0.33	10	21.9	0.380	2.12	0.330
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) vahukoore R35%(L) , suhkur, maisitärklis, želatiin, marjad	140	233	23.56	13.18	5.12	165	272.6	28.05	15.22	5.91
Leivavalik(G)		60	189.6	25.8	6.9	5.46	60	189.6	25.8	6.9	5.46
Pirn		120	56.6	15.7	0	0	150	70.75	19.63	0	0
Kokku,g			735.1	86.6	35.1	18.9		812.2	97.1	38.4	20.5

KOLMAPÄEV 29.10	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
Värskkepasa-hakklihahautis	Kapsas, seguhakkliha, rapsiõli	90	114.6	4.88	8.04	6.54	100	127.3	5.42	8.93	7.27
Kurzeme strooganov	sealiha, hapukoor R20% (L) , sibul, nisujahu (G) , kons.kurk, ma, rapsiõli	90	140.4	3.89	10.08	8.29	100	156.0	4.33	11.20	9.21
Köögiljahautis ubadega	Köögiljad, oad, rapsiõli	90	66.6	7.34	2.90	1.95	100	74.0	8.16	3.22	2.17
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 köögiljadega	vesi, riis, köögiljad	43	49.30	8.75	0.98	1.05	50	58.00	10.30	1.15	1.23
Kaalikasalat		75	25.2	4.25	0.879	0.743	75	25.2	4.25	0.879	0.743
Hiinakapsas, 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	33.6	0.01	3.65	0	5	33.6	0.01	3.65	0
Leivavalik(G)		60	189.6	25.8	6.9	5.46	60	189.6	25.8	6.9	5.46
Vesi sidruniga		100	1.66	0.3	0.02	0.08	100	1.34	0.3	0	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		120	40.7	11.28	0.12	0.96	150	50.9	14.1	0.15	1.2
Kokku,g			789.5	101.5	32.9	24.0		863.1	111.3	35.8	26.5

NELJAPÄEV 30.10	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
Kartuli- kruubisupp hakklihaga	vesi , kooritud kartul , seguhakkliha veis-siga 50%50% ,porgand , odrakruubid(G) , mugulsibul , till, sool	300	209.1	30.51	5.94	10.02	330	230.0	33.56	6.53	11.02
Kala-riisisupp	kartul, riis ,porgand, sibul, kala ,rapsiõli	300	186.9	22.83	4.83	13.83	330	205.6	25.11	5.31	15.21
Kana- köögiljasupp	vesi , kartul , kanakintsuliha porgand , aeduba, brokoli, mugulsibul, rapsiõli ,till, sool	300	264.6	20.34	16.08	11.28	330	291.1	22.37	17.69	12.41
Oasupp	vesi, oad , kartul, roheline uba, porgand , mugulsibul, till, värsked petersell, küüslauk, rapsiõli, sool	300	250.8	46.02	4.11	13.56	330	275.9	50.62	4.52	14.92
Päevalilleseemned		10	62.1	0.36	5.44	2.42	10	62.1	0.36	5.44	2.42
Hapukoor, R 20% (L)		10	21.9	0.38	2.12	0.33	15	32.8	0.57	3.18	0.5
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 maitsestatamata R2,5% (L) ,marjad, suhkur	170	146.0	10.00	4.06	16.83	200	171.8	11.76	4.78	19.80
Leivavalik(G)		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	0.15
Banaan		100	67.6	16.2	0.2	0.8	120	81.1	19.44	0.24	0.96
Kokku,g			733.6	85.7	27.5	37.8		807.3	94.1	30.2	42.3

REEDE 31.10	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
Hakkliha-peedi pikkpoiss	sea-veisehakkliha , peet , mugulsibul , kanamuna, täisterakaerahelbe(G), nisujah(G)u , kartulitärklis, sool	40	112.0	6.20	7.60	4.36	60	168	9.3	11.4	6.54
Tomati- jogurtikaste	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) värsked tomat , roheline sibul	50	21.1	1.30	0.86	1.93	60	25.3	1.56	1.03	2.32
Koorekaste	kohvikoor R10%(L) , vesi, nisujahu(G) , rapsiõli , sool	60	87	1.15	7.14	4.16	80	116	1.53	9.52	5.54
Kapsa- kikerhernekotlet	peakapsas, kikerherned, vesi manna(G) , rapsiõli, sai(G) , linaseemnejahu, sool	70	148.4	4.36	6.71	15.12	80	169.6	4.98	7.67	17.28
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	värsked 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
Porgandisalat		75	30.2	2.96	1.73	1.08	75	30.2	2.96	1.73	1.08
Kapsas, rukola		75	33.09	6.86	0.42	1.98	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)		60	189.6	25.8	6.9	5.46	60	189.6	25.8	6.9	5.46
Vesi marjadega		100	1.66	0.3	0.02	0.08	100	1.34	0.3	0	0.08
PRIA keefir R2,5%(L)		100	55	11.68	2.54	3.58	150	82.5	17.52	3.81	5.37
Õun		120	56.6	15.7	0	0	150	70.8	19.7	0	0
Kokku, g			718.2	96.3	29.4	24.6		837.7	112.4	34.8	29.8
Kokku 27-31.10, g			741.8	91.6	31.1	26.5		824.8	102.7	34.4	29.9

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktossi