

Koolilõuna menüü 01-05.12
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 01.12	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
Guljašš porgandi ja hakklihaga	porgand, seguhakkliha, hapukoor R20% (L) , nisujahu (G) , tomatipasta, sibul, rapsiõli	90	118,8	3,76	8,51	5,38	100	132	4,18	9,45	5,98
Magushapu kapsaroog kalkunilihaga	kapsas, hapukapsas, tomatipasta, porgand, sibul, kalkuniliha	90	56,5	4,69	2,59	5,41	100	62,8	5,22	2,88	6,02
Köögilviljahautis kikerhernestega	Köögilviljad, kikerherned, rapsiõli, sool	120	88,8	9,79	3,86	2,60	130	96,2	10,61	4,19	2,82
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
Hiinakapsasalat tomatiga		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	27,2	6,38	0,25	0,74
Porgand, herved		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 (L)		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
Õun		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			741,7	103,1	26,3	24,9		803,6	114,4	27,4	27,0

TEISIPÄEV 02.12	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- riisipupp	kartul, riis, porgand, sibul, sealiha, rapsiõli	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Aedviljapupp sealihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, sealiha, sibul, rapsiõli	300	171	21,4	5,94	8,01	320	182,2	22,77	6,31	9,23
Tomatine kanapupp	kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat	300	228	15,9	14,6	8,32	320	244	17	15,6	8,87
Köögilvilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand ,paprika, kikerherned	300	188,1	20,7	6,78	8,64	330	206,9	22,77	7,46	9,50
Hapukoor, 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
Kohupiima-kõrvitsapuding kisselliga	kohupiim, manna(G) , suhkur, muna, hapukoor R20%(L) , rosinad, kõrvits, piim R2,5%(L) , või (L) , kartulitärklis, mahl, suhkur	90/90	258,8	44,14	5,46	8,78	100/100	287,6	49,04	6,07	9,76
Leivavalik (G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kokku,g			749,8	95,3	28,9	27,1		810,6	103,1	31,1	29,5

KOLMAPÄEV 03.12	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
Kalakaste	kala, koor R10%(L), nisujahu(G) , sibul , rapsiõli	90	75,3	0,63	4,56	7,91	100	83,7	0,7	5,07	8,79
Kala-köögiviljavormiroog	Vahukoor (L) , kala, köögiviljad, sibul, juust (L) , rapsiõli, till	90	125,1	2,79	8,19	9,54	100	139	3,1	9,1	10,6
Läätse- kõrvitsavorm	kõrvits, koor 20%(L), riivsa(G) , läätsed, mugulsibul, värsked petersell	90	144,9	6,01	0,99	26,37	100	161	6,68	1,1	29,3
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
Kapsa-kurgisalat		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	25,2	4,25	0,879	0,743
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	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
Greip		120	40,7	11,28	0,12	0,96	150	50,9	14,10	0,15	1,20
Kokku,g			765,6	94,6	31,3	29,3		824,1	104,4	32,8	31,5

NELJAPÄEV 04.12	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
Köögiviljaraguu hakklihaga	kapsas, porgand, kaalikas, segahakkliha, hernes, sibul	90	72,9	3,83	4,84	2,59	110	89,1	4,68	5,92	3,17
Kanakaste köögiviljadega	broileriliha, sibul, köögiviljad, porgand, nisujahu (G), koor 10% (L)	90	108,9	5,62	6,09	8,35	110	133,1	6,86	7,45	10,21
Köögiviljabolognese ubadega	köögiviljad, oad, tomatipasta, rapsiõli	110	99,66	11,77	3,67	5,43	120	108,7	12,84	4,01	5,93
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
Kartulipüree	värsked kartul, piim R2,5% (L)	43	45,6	6,75	1,72	0,96	50	53,0	7,85	2,01	1,12
Riis köögiviljadega	Vesi, riis, köögiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23
Peedi-hapukapsasalat		75	44,88	11,44	0,14	0,56	75	44,88	11,44	0,14	0,56
Kaalikas, porgand		75	33,09	6,86	0,42	1,98	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik (G)		60	137,8	31,5	0,6	3,9	60	137,8	31,5	0,6	3,9
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0,00	0,00
Kokku,g			728,8	105,4	25,7	23,6		801,2	117,2	27,6	25,3

REEDE 05.12	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
Hakklihapall porgandiga	Seguhakkliha, porgand, sepik (G) , piim R2,5%(L) , värske musgulsibul, rapsiõli, pipar,sool	50	99	5,41	5,9	6,4	50	99	5,41	5,9	6,4
Koorekaste	Kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu , rapsiõli, sool	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4
Jogurti-tillikaste	Maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , till, maitseroheline	50	45,5	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Hautatud köögiviljad läätsedega	Köögiviljad , läätsed	90	81,5	9,63	3,01	4,45	120	108,7	12,84	4,01	5,93
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	kartul	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	57,50	11,93	0,36	2,14
Odrakruubipuder	Odrakruubid(G) , vesi	43	47,60	9,39	0,30	1,23	50	56,00	11,05	0,35	1,45
Kapsa-köögiviljasalat		75	30,2	2,96	1,73	1,08	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kaalikas, seller		75	33,09	6,86	0,42	1,98	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	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
Kokku, g			735,0	96,1	31,2	26,2		810,9	109,6	33,7	29,6
Nädal keskmine, g			752,2	100,8	29,3	25,7		812,8	110,9	31,0	27,9

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktossi