

Koolilõuna menüü 03-07.11
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 03.11	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
Juustune hakklihakaste	seguakkliha, piim ,(L) mugulsibul, nisujahu (G) , sulatatud juust (L)	90	189	2.93	13.86	13.05	100	210	3.25	15.4	14.5
Kanapada	kana, porgand, kaalikas, sibul, uba nisujahu(G) , kohvikoor (L) , brokkoli,	90	111.6	4.37	6.89	7.43	100	124	4.85	7.65	8.26
Ühepajatoit ubadega	kartul, kapsas, porgand, kaalikas, oad	270	224.1	27.81	12.15	11.75	300	249	30.9	13.5	13.05
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
Porgand*, hernes		75	29.78	5.82	0.03	0.705	75	29.78	5.82	0.03	0.705
Värskekapsa-ananassisalat		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
Kokku,g			757.8	86.0	31.4	32.6		813.4	93.2	33.2	35.5

TEISIPÄEV 04.11	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- köögiviljasupp riisinuudlitega	kartul, kanaliha, porgand, brokoli, paprika, riisinuudlid, sibul, rapsiõli, sool	300	261.4	16.82	15.78	14.00	330	287.6	18.50	17.36	15.40
Köögiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, mugulsibul, kanakintsuliha, kohvikoor R10% (L)	300	155.7	10.77	7.41	12.21	330	171.3	11.85	8.15	13.43
Köögiviljasupp sealihaga	kartul, sealiha, porgand, kapsas, sibul, porru	300	280.7	25.18	14.46	12.43	330	308.8	27.70	15.91	13.67
Köögivilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhernes	300	188.1	20.70	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
Kama- manna vahut piimaga	piim R2,5% (L) , õunamah, l vesi jõhvika, täisteramanna (G) , suhkur kamajahu (G)	110/ 110	227.6	45.63	3.05	5.11	130/ 120	263.4	53.36	3.34	5.71
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			758.6	104.4	27.9	25.1		834.8	117.7	29.8	27.1

KOLMAPÄEV 05.11	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
Köögiviljahautis hakkliha	kapsas, kaalikas ,porgand, hakkliha	90	97.2	2.13	7.10	6.09	100	108.0	2.37	7.89	6.77
Küpsetatud kala koorekastmes	Kala, sibul, rapsiõli, marineeritud kurk (seesam), toidukoor R 20% (L)	90	81.5	9.63	3.01	4.45	100	90.6	10.70	3.34	4.94
Hautatud köögiviljad läätsedega	köögiviljad, läätsed, rapsiõli	90	101.7	2.79	7.06	6.64	100	113.0	3.10	7.84	7.37
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
Hiinakapsas,kapsas		75	50.4	4.65	3.14	0.894	75	50.4	4.65	3.14	0.894
Porgandi- paprikasalat		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	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			763.0	95.8	32.4	25.8		818.4	105.4	33.7	27.6

NELJAPÄEV 06.11	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
Böfstrooganov	veiseliha, hapukoor R20%(L) , sibul, rapsiõli, nisujahu (G)	90	109.8	3.71	8.01	6.13	100	122.0	4.12	8.90	6.81
Hautatud kana köögiviljadega hapukoorekastmes	kana, porgand, paprika, hapukoor R20% (L) , sibul, rapsiõli, till	90	122.6	3.58	9.63	5.83	100	136.2	3.98	10.70	6.48
Köögiviljabolognese läätsedega	paprika, sibul, tomatipasta, läätsed, rapsiõli	90	81.5	9.63	3.01	4.45	100	90.6	10.70	3.34	4.94
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
Hlrss	Vesi, hirss	43	61.20	9.48	0.29	4.34	50	71.1	11.02	0.33	5.04
Peedisalat		75	50.4	4.65	3.14	0.894	75	50.4	4.65	3.14	0.894
Porgand, kapsas		75	33.1	6.86	0.42	1.98	75	33.1	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		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			749.2	99.4	28.6	26.0		811.6	111.0	29.7	28.2

REEDE 07.11	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-köögiviljahautis hapukoorega	Kalkuniliha, porgand, sibul, oad, hapukoor R20% (L)	90	69.0	4.04	3.64	4.19	100	76.7	4.49	4.04	4.65
Kanakaste karriga	broileriliha, sibul, hernes, paprika, porgand, nisujahu (G), koor R10%(L)	90	115.2	3.10	6.89	10.08	100	128.0	3.44	7.66	11.20
Tomatine läätsehautis	Porgand, lillkapsas, tomat, läätsed, rapsiõli	90	81.5	9.63	3.01	4.45	100	90.6	10.70	3.34	4.94
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
Kapsasalat marjadega		75	27.2	6.38	0.25	0.73	75	27.2	6.38	0.25	0.73
Porgand*, redis		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	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
Apelsiniamps		100	40.3	9.9	0.36	0.2	120	48.4	11.9	0.432	0.24
Kokku, g			738.5	104.4	27.1	29.2		818.8	119.4	29.4	33.0
Kokku 03-07.11, g			753.4	98	29.48	27.74		819.4	109.3	31.16	30.28

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktossi