

Koolilõuna menüü 24-28.11
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 24.11	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
Hakklihakaste ürtidega	Hakkliha siga50%/veis50%, ürdid, koor 20%(L), nisujahu (G) , sibul	80	122,4	2,296	9,2	7,456	100	153	2,87	11,5	9,32
Ahjuroog, kana, köögiviljade ja bataadiga	Kana, bataat, brokoli, lillkapsas, seller , köömned, till, rapsiõli	80	83,2	7,32	3,408	4,808	100	104	9,15	4,26	6,01
Köögiviljahautis seentega	Kapsas, seened, sibul, köögiviljad, rapsiõli	80	66,08	8,24	3,6	3,48	100	82,6	10,3	4,5	4,35
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
Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas	50	16,8	2,83	0,586	0,495	60	20,2	3,40	0,703	0,594
Punane kapsas, mais		50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Päevalilleseemned		10	62,1	2,42	5,44	0,36	10	62,1	2,42	5,44	0,36
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
Õun		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			636,9	81,3	24,9	22,3		768,7	98,6	30,5	26,5

TEISIPÄEV 25.11	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
Seljanka sealihaga	Konserveeritud kurk (sinepiseemned) , kartul, sibul, tomatipasta, viiner (G) , seaabaliha, rapsiõli	280	255,7	13,91	17,36	10,67	300	258	14,9	16,6	12,5
Köögiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, kapsas, kanakintsuliha	280	165,9	19,06	6,93	8,75	300	177,7	20,42	7,42	9,38
Kala-riisisupp	Kartul, riis, porgand, sibul, kala , rapsiõli	220	216,0	16,8	11,8	9,9	230	225,9	17,54	12,36	10,40
Köögiviljapüreesupp hernestega	Kartul, porgand, kapsas, hernes	280	222,6	27,25	6,94	9,32	300	238,5	29,2	7,44	9,99
Hapukoor R20% (L)		10	21,6	0,38	2,12	0,33	10	21,6	0,38	2,12	0,33
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Mahlatarretis vahukoorega	Mahl, zelaatiin, suhkur, vahukoor R33% (L)	135	180,4	31,4	4,757	3,06	155	202,4	36,4	4,76	3,52
Leivavalik (G)	Porgand, kapsas	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Apelsiniamps		80	32,3	7,92	0,288	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2
Kokku,g			670,5	83,4	30,3	19,2		726,4	93,7	30,7	22,4

KOLMAPÄEV 26.11	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	Porgand, kapsas, kanakintsuliha uba	80	122,4	18,16	2,57	6,09	100	153	22,7	3,21	7,61
Hautatud sealihaga köögiviljadega koorekastmes	Sealiha, porgand, paprika, brokoli, koor R10% (L) , nisujahu (G), sibul, rapsiõli, till	80	109,0	3,18	8,56	5,18	100	136,2	3,98	10,7	6,48
Köögiviljabolognese	Köögiviljad, läätsed, tomatipasta, rapsiõli	80	151	3,93	11,3	8,7	100	188,8	4,91	14,13	10,88
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
Peedisalat roheline sibulaga		50	42,2	5,6	1,64	1,32	60	50,6	6,72	1,97	1,58
Hiina kapsas, seller		50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58
Seesamiseemned		10	66,4	2,47	5,97	0,13	10	66,4	2,47	5,97	0,13
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Kapsalõik*		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68
PRIA keefir R2,5% (L)		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
Kokku,g			613,4	88,6	20,2	18,3		710,9	99,7	24,9	21,1

NELJAPÄEV 27.11	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
Rassolnik kanaga	Kartul, konserve kurk (sinipiseemned), odrakruup (G), porgand, sibul, kana, rapsiõli	280	182,9	14,84	10,55	8,65	300	196	15,9	11,3	9,27
Värskekapsasupp kanaga	Vesi, kartul, porgand, mugulsibul, kanakintsuliha, rapsiõli	280	171,3	19,85	6,41	10,16	300	183,5	21,27	6,87	10,89
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	Kartul, kaalikas, porgand, porru, kapsas, sibul, rapsiõli, veiseliha	280	217,0	19,71	11,96	7,31	300	232,5	21,12	12,81	7,83
Värskekapsasupp läätsedega	Vesi, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, rapsiõli	280	192,4	26,94	5,15	11,45	300	206,1	28,86	5,52	12,27
Hapukoor R 20% (L)		10	21,9	0,38	2,12	0,33	10	21,9	0,38	2,12	0,33
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
Kohupiim marjadega	Marjad, kohupiimapasta R6% (L) , suhkur, piim R2,5% (L)	150	191,7	24,67	6,12	10,14	160	204,2	26,1	6,6	10,86
Leivavalik (G)		50	114,8	26,22	0,50	3,25	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			647,6	78,9	27,5	23,9		706,4	82,7	31,8	25,3

REEDE 28.11	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
Ahjukala juustuga	Kalafilee, juust, pipar	50	121	0,56	8,35	11	50	121	0,56	8,35	11
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G), 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	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Köögiviljahautis kikerhernestega	Köögiviljad, kikerherned, rapsiõli, sool	120	88,8	9,79	3,86	2,60	130	96,2	10,61	4,19	2,82
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
V.kapsa-hiinakapsa-salat marjadega		50	16,4	2,45	0,625	0,65	60	19,68	2,94	0,75	0,78
Porgand, rukola		50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58
Seesamiseemned		10	66,4	2,47	5,97	0,13	10	66,4	2,47	5,97	0,13
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl,maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Vesi kurgiga		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
Kokku, g			639,1	73,1	27,1	27,1		729,3	79,6	33,6	29,3
Nädal kokku,g			641,5	81,1	26,0	22,2		728,3	90,9	30,3	24,9

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 laktoosi