

Koolilõuna menüü 24-28.11
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 24.11	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
Hakklihakaste ürtidega	Hakkliha siga50%/veis50%, ürdid, koor 20%(L), nisujahu (G) , sibul	100	153	2,87	11,5	9,32	120	183,6	3,44	13,80	11,18
Ahjuroog, kana, köögiviljade ja bataadiga	Kana, bataat, brokoli, lillkapsas, seller , köömned, till, rapsiõli	100	104	9,15	4,26	6,01	120	124,8	10,98	5,11	7,21
Köögiviljahautis seentega	Kapsas, seened, sibul, köögiviljad, rapsiõli	100	82,6	10,3	4,5	4,35	120	99,12	12,36	5,40	5,22
Riis	Vesi, riis	43	52,00	11,93	0,11	1,01	45	54,4	12,48	0,12	1,06
Pasta	Vesi, pasta (G)	43	55,25	10,70	0,48	1,83	45	57,8	11,20	0,50	1,92
Hlrss	Vesi, hirss	43	61,20	9,48	0,29	4,34	45	64,0	9,92	0,30	4,54
Tatar	Vesi, tatar	43	48,75	10,15	0,31	1,82	45	51,0	10,62	0,32	1,90
Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas	60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Punane kapsas, mais		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	5	40,22	0,1	4,43	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)		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	0,150
Õun		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			768,7	98,6	30,5	26,5		834,5	107,4	33,1	29,3

TEISIPÄEV 25.11	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
Seljanka sealihaga	Konserveeritud kurk (sinepiseemned) , kartul, sibul, tomatipasta, viiner (G) , seaabaliha, rapsiõli	300	258	14,9	16,6	12,5	330	283,8	16,39	18,26	13,75
Köögiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, kapsas, kanakintsuliha	300	177,7	20,42	7,42	9,38	330	195,5	22,46	8,16	10,32
Kala-riisisupp	Kartul, riis, porgand, sibul, kala , rapsiõli	230	225,9	17,54	12,36	10,40	250	245,5	19,07	13,43	11,30
Köögiviljapüreesupp hernestega	Kartul, porgand, kapsas, hernes	300	238,5	29,2	7,44	9,99	330	262,4	32,12	8,18	10,99
Hapukoor R20% (L)		10	21,6	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,495
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)	155	202,4	36,4	4,76	3,52	170	230,5	39,44	6,33	3,85
Leivavalik (G)	Porgand, kapsas	60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Apelsiniamps		100	40,3	9,9	0,36	0,2	120	48,4	11,9	0,432	0,24
Kokku,g			726,4	93,7	30,7	22,4		805,4	102,5	35,1	24,3

KOLMAPÄEV 26.11	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-köögiviljahautis	Porgand, kapsas, kanakintsuliha, uba	100	153	22,7	3,21	7,61	120	183,6	27,24	3,85	9,13
Hautatud sealiha köögiviljadega koorekastmes	Sealiha, porgand, paprika, brokoli, koor R10% (L) , nisujahu (G) , sibul, rapsiõli, till	100	136,2	3,98	10,7	6,48	120	163,4	4,78	12,84	7,78
Köögiviljabolognese	Köögiviljad, läätsed, tomatipasta, rapsiõli	100	188,8	4,91	14,13	10,88	120	226,6	5,89	16,96	13,06
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
Peedisalat rohelise sibulaga		60	50,6	6,72	1,97	1,58	75	63,3	8,4	2,46	1,98
Hiina kapsas, seller		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		10	66,4	2,47	5,97	0,13	10	66,4	2,47	5,97	0,13
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kapsalõik		60	16,38	2,46	0,12	0,68	75	20,48	3,08	0,15	0,85
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	1,34	0,3	0	0,08
Kokku,g			710,9	99,7	24,9	21,1		830,6	118,8	27,8	25,4

NELJAPÄEV 27.11	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
Rassolnik kanaga	Kartul, konserveeritud kurk (sinepiseemned) , odrakruup (G), porgand, sibul, kana, rapsiõli	300	196	15,9	11,3	9,27	330	215,6	17,49	12,43	10,20
Värskekapsasupp kanaga	Vesi, kartul, porgand, mugulsibul, kanakintsuliha, rapsiõli	300	183,5	21,27	6,87	10,89	330	201,9	23,40	7,56	11,98
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	Kartul, kaalikas, porgand, porru, kapsas, sibul, rapsiõli, veiseliha	300	232,5	21,12	12,81	7,83	330	255,8	23,23	14,09	8,61
Värskekapsasupp läätsedaga	Vesi, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, rapsiõli	300	206,1	28,86	5,52	12,27	330	226,7	31,75	6,07	13,50
Hapukoor R 20% (L)		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,495
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)	160	204,2	26,1	6,6	10,86	180	233,4	31,82	6,99	11,61
Leivavalik (G)		50	114,8	26,22	0,50	3,25	60	137,8	31,5	0,6	3,9
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0	0
Kokku,g			706,4	82,7	31,8	25,3		811,4	98,4	35,5	28,0

REEDE 28.11	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
Ahjukala juustuga	Kalafilee, juust, pipar	50	121	0,56	8,35	11	60	145,2	0,67	10,02	13,20
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, kikerhernes, rapsiõli, sool	130	96,2	10,61	4,19	2,82	160	118,4	13,1	5,2	3,5
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
V.kapsa-hiinakapsa-salat marjadega		60	19,68	2,94	0,75	0,78	75	24,6	3,675	0,938	0,975
Porgand, rukola		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		10	66,4	2,47	5,97	0,13	10	66,4	2,47	5,97	0,13
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl,maitseroheline	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi kurgiga		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	125	72,5	6,65	3,25	4,13
Kokku, g			729,3	79,6	33,6	29,3		845,6	94,1	37,9	34,7
Nädal kokku,g			728,3	90,9	30,3	24,9		825,5	104,2	33,9	28,3

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi