

Koolilõuna menüü 12-16.01
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 12.01	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
Kapsahautis ubadega	värsked peakapsas, vesi, oad kuivatatud, värsked mugulsibul, rapsiõli, sool	120	109,4	8,76	2,53	5,61	150	136,8	7,01	3,16	10,95
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
Hirss	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
Värsked kapsa-ananassisalad		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 13.01	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
Külasupp hakklihaga	kartul, odrakruup(G) , porgand, kaalikas, sibul, seguhakkliha, rapsiõli	300	242,9	26,68	11,25	10,34	330	267,2	29,35	12,38	11,37
Köögiviljasupp sealihaga	kartul, sealihaga, 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, kikerhersed	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 vaht piimaga	piim R2,5% (L) , õunamah, l vesi jõhvikad, 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			740,1	114,2	23,4	21,4		814,4	128,6	24,8	23,1

KOLMAPÄEV 14.01	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 hakklihaga	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		10	67,2	0,02	7,3	0	10	67,2	0,02	7,3	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
Kokku,g			760,4	85,1	35,9	25,4		806,1	92,1	37,2	27,0

NELJAPÄEV 15.01	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
Hirss	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 16.01	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
Kartulisalad	Kartul, porgand, konserv, kurk, majonees(MUNA) , hapukoor (I) , mugulsibul, sinep	260	265	35,8	12,4	4,27	280	285,4	38,55	13,35	4,60
Viiner	sealiha, vesi, sool, lõhna- ja maitseained, glükoos, vürtsid	70	184	5,25	14,3	8,4	80	210,3	6,00	16,34	9,60
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Vesi marjadega, õunamahl		150	46,6	11,5	0,02	0,05	150	46,6	11,5	0,02	0,05
PRIA keefir R2,5%(L)		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Kringel	Nisujahu (G) , suhkur, taimne rasv, pärm, muna , rosin, piimapulber(L) , kakaopulber, sojaletsitiin	70	271	39,2	10,8	5,11	90	348,4	50,4	13,9	6,6
Kokku, g			766	91,8	37,6	17,8		890,7	106,5	43,6	20,8
Nädala keskmine, g			754,7	95,3	31,4	24,6		827,2	106,3	33,7	26,9

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi