

Koolilõuna menüü 19-23.01
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 19.01	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 porgandiga	Hapukoor R20%(L), seguhakkliha, porgand, nisujahu (G), sibul, rapsiõli	80	101,2	2,61	7,87	5,23	90	113,9	2,93	8,86	5,89
Kana-köögiviljapada	kana, porgand, lillkapsas, uba, mugulsibul	80	122,4	18,16	2,57	6,09	90	137,7	20,43	2,89	6,85
Köögiviljapada ubadega	köögiviljad, oad, rapsiõli	80	66,08	8,24	3,60	3,48	90	74,3	9,27	4,05	3,92
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		60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Redis, herned		60	26,47	5,48	0,34	1,58	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		5	31,12	0,88	2,67	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
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
Õunaamps		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			602,0	81,5	22,1	21,2		734,8	100,2	27,3	25,4

TEISIPÄEV 20.01	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
Borš kartuli ja kanaga	vesi, kartul , peet, kana kintsuliha, mugulsibul, porgand, juurpetersell, rapsiõli, sool	270	260,0	25,76	11,69	11,42	300	288,9	28,62	12,99	12,69
Kala-köögiviljasupp kinoaga	vesi, kartul, merluus (kala), porgand, kinoa, rapsiõli , sool	270	141,0	20,63	1,24	10,20	300	156,6	22,92	1,38	11,34
Hakklihasupp	kartul, porgand, hakkliha, kapsas, rapsiõli	270	151,9	19,89	4,79	8,52	300	168,8	22,10	5,32	9,46
Riisi-kõrvitsasupp läätsedega	Vesi, kõrvits, värske porgand, läätsed, riis kuivaine, värske porru, aedoad, rapsiõli, värske sidrunimahl, sool	270	185,2	28,62	3,35	7,31	300	205,7	31,80	3,72	8,13
Hapukoor, R 20% (L)		5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,33
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Riisivaht marjadega	piim R2,5% (L), riis , vesi, vahukoor R35% (L) , suhkur , maasikad	130	205,9	36,74	4,60	4,37	150	237,5	42,40	5,30	5,04
Leivavalik(G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kapsalõik		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68
Kokku,g			650,1	86,3	23,2	21,3		755,8	99,7	27,5	24,4

KOLMAPÄEV 21.01	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
Hautatud kana paprika ja hernega koorekastmes	broileriliha, sibul, hernes, paprika, porgand, nisujahtu(G), koor R10%(L)	80	108	3,04	8,64	5,13	90	121,5	3,42	9,72	5,77
Kala köögiviljade ja tomatiga	valge kala , purustatud tomat, porgand, mugulsibul, paprika, maisitärklis, rapsiõli, juust R25%(L)	80	114,4	5,09	6,42	9,36	90	128,7	5,72	7,23	10,53
Köögiviljahautis seentega	kapsas, seened, porgand, sibul,, köögiviljad, õli	80	66,1	8,24	3,60	3,48	90	74,3	9,27	4,05	3,92
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
Peedi-hapukapsasalat		60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Hiina kapsas, seller		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	1,11	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)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		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			631,9	78,7	25,2	24,6		762,8	91,6	32,4	29,0

NELJAPÄEV 22.01	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 sealihaga	Vesi, kartul, seaabaliha 40g, marineeritud kurk , porgand, odrakruup (G) , mugulsibul, rapsiõli, sool	270	288,9	24,82	13,91	15,45	300	321,0	27,57	15,45	17,16
Värskekapsasupp kanalihaga	vesi, kartul, valge peakapsas, kanakintsuliha, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sool	270	141,0	17,84	4,78	7,89	300	156,6	19,83	5,31	8,76
Kartuli-riisisupp kanaga	Vesi, kartul, riis, porgand, kanakintsuliha, mugulsibul, rapsiõli	270	227,6	27,54	9,24	9,34	300	252,9	30,60	10,26	10,38
Köögivilja-oasupp riisiga	vesi, porgand, suvikõrvits, aedoad, läätsed, riis, porrulauk , till, rapsiõli, sool	270	187,4	7,64	3,38	34,50	300	208,2	8,49	3,75	38,34
Hapukoor, R 20% (L)		5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,33
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Kohupiimavaht	Kohupiim (L), piim R2,5% (L) , suhkur,	100	116,4	16,15	2,57	7,17	110	128	17,77	2,82	7,89
Mahlakissell	tärklis, suhkur, mahl	120	81,6	20,01	0,24	0,38	130	88,4	21,68	0,26	0,41
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
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	0,03	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Pirn, kaalikaamps		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			612,7	87,2	19,9	22,9		708,1	102,2	22,9	25,6

REEDE 23.01	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 köögivilja-juustukastmes	piim R2,5% kanakintsuliha, porgand, liillkapsas, roheline uba, toorjuust R30%, nisujahu , rapsiõli, sool	80	94,4	4,4	6,16	4,98	90	106,2	4,95	6,93	5,60
Hakkliha- oahautis	seguhakkliha, oad, tomat, paprika, sibul, küüslauk	80	83,2	4,74	3,46	3,46	90	93,6	5,34	3,89	3,89
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	tatar, vesi	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Kartul	värske kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	32,25	7,18	0,04	0,81
Odrakruubipuder	Odrakruubid(G) , vesi	38	42,00	8,29	0,26	1,09	43	47,60	9,39	0,30	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, kaalikas		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	1,11	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)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
PRIA keefir R2,5%(L)		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Meloniamps		80	34,16	8,16	0,08	0,88	120	51,2	12,2	0,1	1,3
Kokku, g			613,8	89,5	22,6	21,8		737,8	105,9	27,6	26,1
Nädal kokku			622,1	84,6	22,6	22,4		739,8	99,9	27,5	26,1

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