

**Koolilõuna menüü 19-23.01**
**OÜ Orfeum**

| ESMASPÄEV 19.01          | 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 |
| Hakklihakaste porgandiga | Hapukoor R20%(L), seguhakkliha, porgand, nisujahu (G), sibul, rapsiõli | 90        | 113,9        | 2,93  | 8,86     | 5,89     | 100        | 126,5        | 3,26  | 9,84     | 6,54     |
| Kana-köögiviljapada      | kana, porgand, lillkapsas, uba, mugulsibul                             | 90        | 137,7        | 20,43 | 2,89     | 6,85     | 100        | 153          | 22,7  | 3,21     | 7,61     |
| Köögiviljapada ubadega   | köögiviljad, oad, rapsiõli                                             | 90        | 74,3         | 9,27  | 4,05     | 3,92     | 100        | 82,6         | 10,3  | 4,5      | 4,35     |
| 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     |
| Porgandi-kapsasalat      |                                                                        | 75        | 25,2         | 4,25  | 0,879    | 0,743    | 75         | 25,2         | 4,25  | 0,879    | 0,74     |
| Redis, herned            |                                                                        | 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     | 65         | 205,4        | 27,95 | 7,48     | 5,91     |
| Vesi sidruniga           |                                                                        | 200       | 3,32         | 0,596 | 0,038    | 0,15     | 200        | 2,68         | 0,596 | 0,038    | 0,15     |
| Õunaamps                 |                                                                        | 120       | 56,6         | 15,7  | 0        | 0        | 150        | 70,8         | 19,7  | 0        | 0        |
| Kokku,g                  |                                                                        |           | 734,8        | 100,2 | 27,3     | 25,4     |            | 811,9        | 113,5 | 29,0     | 28,0     |

| TEISIPÄEV 20.01               | 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 |
| Borš kartuli ja kanaga        | vesi, kartul , peet, kana kintsuliha, mugulsibul, porgand, juurpetersell, rapsiõli, sool                        | 300       | 288,9        | 28,62 | 12,99    | 12,69    | 330        | 317,8        | 31,48 | 14,29    | 13,96    |
| Kala-köögiviljasupp kinoaga   | vesi, kartul, merluus (kala), porgand, kinoa, rapsiõli , sool                                                   | 300       | 156,6        | 22,92 | 1,38     | 11,34    | 330        | 172,3        | 25,21 | 1,52     | 12,47    |
| Hakklihasupp                  | kartul, porgand, hakkliha, kapsas, rapsiõli                                                                     | 300       | 168,8        | 22,10 | 5,32     | 9,46     | 330        | 185,7        | 24,31 | 5,85     | 10,41    |
| Riisi-kõrvitsasupp läätsedega | Vesi, kõrvits, värske porgand, läätsed, riis kuivaine, värske porru, aedoad, rapsiõli, värske sidrunimahl, sool | 300       | 205,7        | 31,80 | 3,72     | 8,13     | 330        | 226,3        | 34,98 | 4,09     | 8,94     |
| Hapukoor, R 20% (L)           |                                                                                                                 | 10        | 21,9         | 0,380 | 2,12     | 0,33     | 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                                              | 150       | 237,5        | 42,40 | 5,30     | 5,04     | 170        | 269,2        | 48,05 | 6,01     | 5,71     |
| Leivavalik(G)                 |                                                                                                                 | 60        | 189,6        | 25,8  | 6,9      | 5,46     | 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     |
| Kokku,g                       |                                                                                                                 |           | 755,8        | 99,7  | 27,5     | 24,4     |            | 820,5        | 108,8 | 29,5     | 26,5     |

| KOLMAPÄEV 21.01                               | 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 |
| Hautatud kana paprika ja hernega koorekastmes | broileriliha, sibul, hernes, paprika, porgand, <b>nisujahu(G), koor R10%(L)</b>                                  | 90        | 121,5        | 3,42  | 9,72     | 5,77     | 100        | 135          | 3,8   | 10,8     | 6,41     |
| Kala köögiviljade ja tomatiga                 | <b>valge kala</b> , purustatud tomat, porgand, mugulsibul, paprika, maisitärklis, rapsiõli, <b>juust R25%(L)</b> | 90        | 128,7        | 5,72  | 7,23     | 10,53    | 100        | 143          | 6,36  | 8,03     | 11,7     |
| Köögilviljahautis seentega                    | kapsas, seened, porgand, sibul,, köögiviljad, õli                                                                | 90        | 74,3         | 9,27  | 4,05     | 3,92     | 100        | 82,6         | 10,3  | 4,5      | 4,35     |
| 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     |
| Peedi-hapukapsasalat                          |                                                                                                                  | 75        | 59,4         | 8,21  | 3,09     | 0,559    | 75         | 50,4         | 4,65  | 3,14     | 0,89     |
| Hiina kapsas, seller                          |                                                                                                                  | 75        | 33,09        | 6,86  | 0,42     | 1,98     | 75         | 33,09        | 6,86  | 0,42     | 1,98     |
| <b>Seesamiseemned</b>                         |                                                                                                                  | 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        |
| <b>Leivavalik(G)</b>                          |                                                                                                                  | 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     |
| <b>PRIA piim R 2,5%(L)</b>                    |                                                                                                                  | 100       | 58           | 5,3   | 2,6      | 3,3      | 100        | 58           | 5,3   | 2,6      | 3,3      |
| Kokku,g                                       |                                                                                                                  |           | 762,8        | 91,6  | 32,4     | 29,0     |            | 802,5        | 95,3  | 33,7     | 31,3     |

| NELJAPÄEV 22.01            | 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 |
| Rassolnik sealihaga        | Vesi, kartul, seaabaliha 40g, <b>marineeritud kurk</b> , porgand, <b>odrakruup (G)</b> , mugulsibul, rapsiõli, sool | 300       | 321,0        | 27,57 | 15,45    | 17,16    | 330        | 353,1        | 30,33 | 17       | 18,88    |
| Värskekapsasupp kanalihaga | vesi, kartul, valge peakapsas, kanakintsuliha, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sool                                  | 300       | 156,6        | 19,83 | 5,31     | 8,76     | 330        | 172,3        | 21,81 | 5,84     | 9,64     |
| Kartuli-riisisupp kanaga   | Vesi, kartul, riis, porgand, kanakintsuliha, mugulsibul, rapsiõli                                                   | 300       | 252,9        | 30,60 | 10,26    | 10,38    | 330        | 278,2        | 33,66 | 11,29    | 11,42    |
| Köögilvilja-oasupp riisiga | vesi, porgand, suvikõrvits, aedoad, läätsed, riis, porrulauk , till, rapsiõli, sool                                 | 300       | 208,2        | 8,49  | 3,75     | 38,34    | 330        | 229          | 9,34  | 4,13     | 42,17    |
| <b>Hapukoor, R 20% (L)</b> |                                                                                                                     | 10        | 21,9         | 0,380 | 2,12     | 0,33     | 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              | <b>Kohupiim (L), piim R2,5% (L)</b> , suhkur,                                                                       | 110       | 128          | 17,77 | 2,82     | 7,89     | 120        | 139,7        | 19,4  | 3,1      | 8,6      |
| Mahlakissell               | itärklis, suhkur, mahl                                                                                              | 130       | 88,4         | 21,68 | 0,26     | 0,41     | 140        | 95,2         | 23,3  | 0,3      | 0,4      |
| Päevalilleseemned          |                                                                                                                     | 10        | 62,1         | 0,36  | 5,44     | 2,42     | 10         | 62,1         | 0,36  | 5,44     | 2,42     |
| <b>Leivavalik(G)</b>       |                                                                                                                     | 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     |
| Pirn, kaalikaamps          |                                                                                                                     | 120       | 56,6         | 15,7  | 0        | 0        | 150        | 70,75        | 19,63 | 0        | 0        |
| Kokku,g                    |                                                                                                                     |           | 708,1        | 102,2 | 22,9     | 25,6     |            | 861,7        | 123,2 | 29,2     | 29,0     |

| REEDE 23.01                        | 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 kõõgivilja-juustukastmes      | <b>piim R2,5%</b> kanakintsuliha, porgand, lillkapsas, roheline uba, <b>toorjuust R30%, nisujahu</b> , rapsiõli, sool | 90        | 106,2        | 4,95  | 6,93     | 5,60     | 100        | 118          | 5,5   | 7,7      | 6,22     |
| Hakkliha- oahautis                 | seguhakkliha, oad, tomat, paprika, sibul, küüslauk                                                                    | 90        | 93,6         | 5,34  | 3,89     | 3,89     | 100        | 104          | 5,93  | 4,32     | 4,32     |
| Kõõgiviljahautis kikerhernestega   | Kõõgiviljad, kikerherned, 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                              | 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                    | <b>Odrakruubid(G)</b> , vesi                                                                                          | 43        | 47,60        | 9,39  | 0,30     | 1,23     | 50         | 56,00        | 11,05 | 0,35     | 1,45     |
| V.kapsa-hiinakapsa-salat marjadega |                                                                                                                       | 75        | 24,6         | 3,675 | 0,938    | 0,975    | 75         | 27,2         | 6,38  | 0,25     | 0,73     |
| Porgand, kaalikas                  |                                                                                                                       | 75        | 33,09        | 6,86  | 0,42     | 1,98     | 75         | 33,09        | 6,86  | 0,42     | 1,98     |
| <b>Seesamiseemned</b>              |                                                                                                                       | 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        |
| <b>Leivavalik (G)</b>              |                                                                                                                       | 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     |
| <b>PRIA keefir R2,5%(L)</b>        |                                                                                                                       | 100       | 55           | 11,68 | 2,54     | 3,58     | 150        | 82,5         | 17,52 | 3,81     | 5,37     |
| Meloniamps                         |                                                                                                                       | 120       | 51,2         | 12,2  | 0,1      | 1,3      | 150        | 64,1         | 15,3  | 0,2      | 1,7      |
| Kokku, g                           |                                                                                                                       |           | 737,8        | 105,9 | 27,6     | 26,1     |            | 824,5        | 124,9 | 29,2     | 29,5     |
| Nädal kokku                        |                                                                                                                       |           | 739,8        | 99,9  | 27,5     | 26,1     |            | 824,2        | 113,1 | 30,1     | 28,9     |

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi