

Koolilõuna menüü 26-30.01
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 26.01	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
Bolognese kaste	paprika, sibul, tomat, hakkliha	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79
Kala- köögivilja pajaroog	kala , porgand, suvikõrvits, brokoli, lillkapsas, õun, sibul, rapsiõli	80	111,2	2,48	7,28	8,48	90	125,1	2,79	8,19	9,54
Köögiviljapajaroog läätседega	hernes, porgand,, köögiviljad	80	94,9	6,75	4,70	5,86	90	106,7	7,60	5,28	6,59
Riis	Vesi, riis	38	45,95	10,52	0,1	0,89	43	52	11,93	0,11	1,01
Pasta	vesi, pasta (G)	38	48,75	9,45	0,42	1,62	43	55,25	10,7	0,48	1,83
Hlrss	Vesi, hirss	38	54	8,36	0,26	3,83	43	61,2	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	3,4	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Hiina kapsas, idud		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	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 marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Õun		80	37,7	10,47	0	0	100	48,2	13,08	0	0
Kokku,g			643,8	83,6	24,5	24,6		789,1	99,1	32,0	29,3

TEISIPÄEV 27.01	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
Kuldne kalasupp riisiga	merluusi filee , vesi, kartul, suvikõrvits, riis, tomat, porrulauk, mugulsibul, rapsiõli, sool	270	247,1	35,78	7,34	11,53	300	274,5	39,75	8,16	12,81
Kana- nuudlisupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, porgand, nuudlid (G) , mugulsibul, rapsiõli, sool	270	307,8	32,67	14,77	12,31	300	342	36,3	16,41	13,68
Kodune hakklihasupp	kartul, seguhakkliha sea 50%/veise 50%, porgand, hernes, mugulsibul, rapsiõli, vesi, sool	270	211,4	17,47	11,91	10,15	300	234,9	19,41	13,23	11,28
Hernesupp	hernes , värske mugulsibul, värske porgand, rapsiõli, vesi, sool	270	266,2	45,23	6,64	12,15	300	295,8	50,25	7,38	13,50
Hapukoor R20% (L)		5	11,1	0,69	1,07	0,16	10	22,2	1,38	2,15	0,33
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Marja-jogurtismuuti kaerahelvestega	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , marjad, täisterakaerahelbed (G) , suhkur	170	140,3	24,62	3,13	4,51	200	165	28,96	3,68	5,3
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		-	633,8	85,1	22,9	23,9		731,3	98,8	26,5	27,2

KOLMAPÄEV 28.01	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 köögiviljadega	hakkliha , vesi, toidukoor R20% (L) , herved, paprika , porgand, mugulsibul, rapsiõli, nisujahu (G) , till, sool	80	124,8	5,56	8,56	6,95	90	140,4	6,26	9,63	7,82
Mulgikapsad sealihaga	hapukapsas, sealih, odrakruubid (G) , sibul	80	97,6	5,95	5,22	6,03	90	109,8	6,70	5,88	6,79
Tomatine läätsehautis	tomat, köögiviljad, läätsed, rapsiõli	80	72,5	8,56	2,67	3,95	90	81,5	9,63	3,01	4,45
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,52	0,1	0,89	43	52	11,93	0,11	1,01
Tatar	vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	46,5	6,83	1,7	0,95
Kartul	kartul	38	28,6	6,33	0,04	0,71	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	38	43,5	7,74	0,87	0,92	43	49,3	8,75	0,98	1,05
Peedisalat		60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Redis, porgand		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	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		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 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			636,6	79,1	25,7	22,5		718,8	87,0	30,7	24,5

NELJAPÄEV 29.01	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
Küpsetatud kana poolkoib	kana, rapsiõli	1 tk	78,20	0,01	6,55	4,80	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00
Jogurti-kurgikaste	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , kurk, maitseroheline	40	58	2,8	4,73	0,93	50	72,5	3,50	5,92	1,17
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli , sool	40	56,5	1,347	4,33	3,13	50	70,6	1,68	5,41	3,92
Odrakruubipuder seente ja sibulaga	odrakruubid(G) , sibul, šampinjon, rapsiõli	260	299,0	49,14	6,79	7,07	280	322,0	52,92	7,31	7,62
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
Kapsa-paprikasalat		60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Kaalikas, porgand*		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		10	62,24	1,76	5,35	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		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 sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Greibiamps		80	27,1	7,52	0,08	0,64	120	40,7	11,28	0,12	0,96
Kokku,g			646,1	79,9	29,2	18,3		763,8	91,5	36,4	22,4

REEDE 30.01	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 sealiha seene- hapukoore kastmes	sealiha, šampinjon, porgand, sibul, rapsiõli, nisujahu (G), hapukoor R20% (L)	90	81,15	3,57	4,67	5,35	100	90,17	3,97	5,19	5,94
Kana-lillkapsahautis	porgand, lillkapsas, porru, paprika, kana, basiilik, hernes	80	99,8	3,60	5,92	8,00	90	112,3	4,05	6,66	9,00
Köögiviljakarri ubadega	porgand, köögiviljad, sibul, oad, rapsiõli , karri	80	59,2	6,53	2,57	1,73	90	66,6	7,34	2,90	1,95
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
Kartulipüree	värske kartul, piim R2,5% (L)	38	40,28	5,966	1,52	0,85	43	45,6	6,75	1,72	0,96
Odrakruubipuder	odrakruubid (G) , vesi	38	42,00	8,29	0,26	1,09	43	47,60	9,39	0,30	1,23
Kapsa-köögiviljasalat		60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kaalikas, seller		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
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
Pirn		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g		-	610,7	89,4	22,2	21,7		721,1	103,1	27,9	24,5
Nädala keskmine, g			634,2	83,4	24,9	22,2		744,8	95,9	30,7	25,6

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