

Koolilõuna menüü 26-30.01
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 26.01	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
Bolognese kaste	paprika, sibul, tomat, hakkliha	90	170	4,42	12,8	9,79	110	208	5,41	15,6	12,0
Kala- köögivilja pajaroog	kala, porgand, suvikõrvits, brokoli, lillkapsas, õun, sibul, rapsiõli	90	125,1	2,79	8,19	9,54	100	139,0	3,10	9,10	10,60
Köögiviljapajaroog läätседega	hernes, porgand,, köögiviljad	90	106,7	7,60	5,28	6,59	100	118,6	8,44	5,87	7,32
Riis	Vesi, riis	43	52	11,93	0,11	1,01	50	60,4	13,87	0,13	1,18
Pasta	vesi, pasta (G)	43	55,25	10,7	0,48	1,83	50	64,2	12,44	0,56	2,13
Hlrss	Vesi, hirss	43	61,2	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	0,743
Hiina kapsas, idud		75	33,09	6,86	0,42	1,98	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	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 marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Õun		100	48,2	13,08	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			789,1	99,1	32,0	29,3		884,2	113,6	35,0	33,0

TEISIPÄEV 27.01	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
Kuldne kalasupp riisiga	merluusi filee, vesi, kartul, suvikõrvits, riis, tomat, porrulauk, mugulsibul, rapsiõli, sool	300	274,5	39,75	8,16	12,81	330	302,0	43,73	8,98	14,09
Kana- nuudlisupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, porgand, nuudlid (G) , mugulsibul, rapsiõli, sool	300	342	36,3	16,41	13,68	330	376,2	39,93	18,05	15,05
Kodune hakklihasupp	kartul, seguhakkliha sea 50%/veise 50%, porgand, hernes, mugulsibul, rapsiõli, vesi, sool	300	234,9	19,41	13,23	11,28	330	258,4	21,35	14,55	12,41
Hernesupp	hernes , värske mugulsibul, värske porgand, rapsiõli, vesi, sool	300	295,8	50,25	7,38	13,50	330	325,4	55,28	8,12	14,85
Hapukoor R20% (L)		10	22,2	1,38	2,15	0,33	20	44,4	2,76	4,3	0,66
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	200	165	28,96	3,68	5,3	220	181,5	31,86	4,05	5,83
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			731,3	98,8	26,5	27,2		801,6	107,6	29,9	29,5

KOLMAPÄEV 28.01	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 köögiviljadega	hakkliha , vesi, toidukoor R20% (L) , herved, paprika , porgand, mugulsibul, rapsiõli, nisujahu (G) , till, sool	90	140,4	6,26	9,63	7,82	100	156	6,95	10,7	8,69
Mulgikapsad sealihaga	hapukapsas, sealiha, odrakruubid (G) , sibul	90	109,8	6,70	5,88	6,79	100	122,0	7,44	6,53	7,54
Tomatine läätsehautis	tomat, köögiviljad, 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	11,93	0,11	1,01	50	61,25	14,03	0,13	1,19
Tatar	vesi, tatar	43	46,5	6,83	1,7	0,95	50	54,5	8,03	2	1,12
Kartul	kartul	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	57,5	11,93	0,36	2,14
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,3	8,75	0,98	1,05	50	58	10,3	1,15	1,23
Peedisalat		75	59,4	8,21	3,09	0,559	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Redis, porgand		75	33,09	6,86	0,42	1,98	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		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 sidruniga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	125	1,7	0,38	0,00	0,10
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			718,8	87,0	30,7	24,5		811,9	100,1	33,7	27,9

NELJAPÄEV 29.01	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
Küpsetatud kana poolkoib	kana, rapsiõli	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00
Jogurti-kurgikaste	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , kurk, maitseroheline	50	72,5	3,50	5,92	1,17	60	87	4,2	7,1	1,4
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli , sool	50	70,6	1,68	5,41	3,92	60	84,7	2,02	6,49	4,72
Odrakruubipuder seente ja sibulaga	odrakruubid(G) , sibul, šampinjon, rapsiõli	280	322,0	52,92	7,31	7,62	300	345,0	56,70	7,83	8,16
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
Kapsa-paprikasalat		75	59,4	8,21	3,09	0,559	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Kaalikas, porgand*		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		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 sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150
Greibiamps		120	40,7	11,28	0,12	0,96	150	50,9	14,1	0,15	1,2
Kokku,g			763,8	91,5	36,4	22,4		854,1	105,9	39,3	24,6

REEDE 30.01	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 sealiha seene- hapukoore kastmes	sealiha, šampinjon, porgand, sibul, rapsiõli, nisujahu (G) , hapukoor R20% (L)	100	90,17	3,97	5,19	5,94	120	108,2	4,76	6,23	7,13
Kana-lillkapsahautis	porgand, lillkapsas, porru, paprika, kana, basiilik, hernes	90	112,3	4,05	6,66	9,00	100	124,8	4,5	7,4	10
Köögiviljakarri ubadega	porgand, köögiviljad, sibul, oad, rapsiõli , karri	90	66,6	7,34	2,90	1,95	100	74,0	8,16	3,22	2,17
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
Kartulipüree	värske kartul, piim R2,5% (L)	43	45,6	6,75	1,72	0,96	50	53,0	7,85	2,01	1,12
Odrakruubipuder	odrakruubid (G) , vesi	43	47,60	9,39	0,30	1,23	50	56,00	11,05	0,35	1,45
Kapsa-köögiviljasalat		75	30,2	2,96	1,73	1,08	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kaalikas, seller		75	33,09	6,86	0,42	1,98	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik		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	1,34	0,3	0	0,08
PRIA keefir R2,5% (L)		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0,00	0,00
Kokku, g			721,1	103,1	27,9	24,5		818,4	118,7	30,5	27,4
Nädala keskmine, g			744,8	95,9	30,7	25,6		834,1	109,2	33,6	28,5

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi