

Koolilõuna menüü 02-06.03
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 02.03	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-köögiviljahautis	Kapsas, porgand, uba, kanakintsuliha, rapsiõli, mugulsibul	80	122,4	18,16	2,57	6,09	90	137,7	20,43	2,89	6,85
Hakklihakaste	seguhakkliha, koor R20%(L) , vesi, mugulsibul, nisujahu(G) , pipar, sool	80	99,2	3,29	7,27	5,67	90	111,6	3,70	8,18	6,38
Köögiviljahautis kikerhernestega	porgand, peakapsas, kaalikas, kikerhernes, vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahla, rapsiõli, petersell, värsked küüslauk, sool	80	61,1	5,39	2,94	2,12	100	76,4	6,74	3,67	2,65
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
Hirss	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
Kapsasalat tilliga		60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Porgand, redis		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 marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Kapsalõigud		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68
Kokku,g			600,6	89,4	16,9	22,6		718,3	104,4	21,4	27,1

TEISIPÄEV 03.03	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- pastasupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, värsked porgand, nuudlid (G) , mugulsibul, rapsiõli, sool	270	307,8	32,67	14,77	12,31	300	342	36,3	16,41	13,68
Värsked kapsasupp kanaga	kana, kapsas, kartul, porgand, sibul, rapsiõli	270	165,2	19,14	6,18	9,80	300	183,5	21,27	6,87	10,89
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	vesi, kartul, veise abaliha, peakapsas, kaalikas, herned, porru, mugulsibul, porgand, juurseller, sool	270	209,3	19,01	11,53	7,05	300	232,5	21,12	12,81	7,83
Tomatine läätsesupp	vesi, värsked kartul, läätsed kuivatatud, värsked porgand, värsked tomat, värsked porru, rapsiõli, sool	270	227,6	30,89	8,72	8,53	300	252,9	34,32	9,69	9,48
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
Kohupiima – jogurtimais	kohupiimapasta R3%(L) , jogurt maitsestatamata R2,5% (L) , marjad, suhkur	150	128,9	8,82	3,59	14,85	170	146,0	10,00	4,06	16,83
Leivavalik(G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirn		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			625,6	65,1	30,3	23,3		731,4	77,1	35,3	26,5

KOLMAPÄEV 04.03	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
Ahjukala seesamiseemnetega	Valge kala, rapsiõli, seesamiseemned ,värsked till ,sool	40	49,6	6,81	2,12	0,05	50	62	8,51	2,65	0,06
Koorekaste	kohvikoor R10%(L), vesi, nisujahu(G), rapsiõli , sool	60	87	1,15	7,14	4,16	60	87	1,15	7,14	4,16
Kanakaste porgandi ja ubadega	Kanakintsuliha, porgand, mugulsibul, nisujahu (G), piim R2,5% (L), aedoad, rapsiõli	80	87,2	5,54	4,17	8,00	90	98,1	6,24	4,69	9,00
Porgandi-läätsevorm	porgand, läätsed, rõõskkoor R20% (L), vesi, riisijahu, sool	80	56,3	1,753	1,413	8,133	100	70,3	2,19	1,77	10,17
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 kõõgviljadega	vesi, riis, kõõgviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Kaalikasalat		60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Hiinakapsas, 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		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			626,8	77,7	26,3	19,7		748,8	90,2	32,8	23,0

NELJAPÄEV 05.03	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
Kartuli- kruubisupp hakklihaga	vesi , kartul , seguhakkliha veis-siga 50%50% ,porgand, odrakruubid(G) , mugulsibul , till, sool	270	188,2	27,46	5,35	9,02	300	209,1	30,51	5,94	10,02
Kala-riisisupp	kartul, riis, porgand, sibul, valge kala, rapsiõli	270	168,2	20,55	4,35	12,45	300	186,9	22,83	4,83	13,83
Kõõgviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, mugulsibul, kana-kintsuliha, kohvikoor R10% (L)	270	140,1	9,69	6,67	10,99	300	155,7	10,77	7,41	12,21
Oasupp	vesi, oad , kartul, roheline uba, porgand , mugulsibul, till, värsked petersell, küüslauk, rapsiõli, sool	270	225,7	41,42	3,70	12,20	300	250,8	46,02	4,11	13,56
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Hapukoor, R 20% (L)		5	11	0,19	1,06	0,165	10	21,9	0,38	2,12	0,33
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Panna cotta marjapüreega	piim R2,5%(L) vahukoor R35%(L), suhkur, maisitärklis, želatiin, marjad	120	198,8	20,32	11,16	4,33	140	233	23,56	13,18	5,12
Leivavalik(G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Banaan		80	54,08	12,96	0,16	0,64	100	67,6	16,2	0,2	0,8
Kokku,g			653,7	75,9	28,0	24,8		762,6	89,2	32,7	28,2

REEDE 06.03	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
Värskekapsa-hakklihahautis	Kapsas, seguhakkliha, rapsiõli	80	101,9	4,34	7,15	5,81	90	114,6	4,88	8,04	6,54
Hautatud sealiha seene-hapukoorekastmes	sea-abaliha, koor R20%(L) , vesi, šampinjon, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sinep, nisujahu(G) , sool	80	121,6	3,30	9,76	5,60	90	136,8	3,71	10,98	6,30
Köögiviljahautis ubadega	Köögiviljad, oad, rapsiõli	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
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
Porgandisalat		60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kapsas, rukola		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Maapähklid		10	61,3	2,58	4,92	1,25	10	61,3	2,58	4,92	1,25
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
Õun		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g			627,9	89,7	24,2	22,0		756,3	109,4	29,0	24,8
Nädala keskmine, g			626,9	79,5	25,1	22,5		743,5	94,1	30,2	25,9

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