

Koolilõuna menüü 02-06.03
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 02.03	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-köögiviljahautis	Kapsas, porgand, uba, kanakintsuliha, rapsiõli, mugulsibul	90	137,7	20,43	2,89	6,85	100	153	22,7	3,21	7,61
Hakklihakaste	seguhakkliha, koor R20%(L) , vesi, mugulsibul, nisujahu(G) , pipar, sool	90	111,6	3,70	8,18	6,38	100	124	4,11	9,09	7,09
Köögiviljahautis kikerhernestega	porgand, peakapsas, kaalikas, kikerhersed ,vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahl, rapsiõli, petersell, värsked küüslauk, sool	100	76,4	6,74	3,67	2,65	120	91,68	8,09	4,40	3,18
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
Hirss	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
Kapsasalat tilliga		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	27,2	6,38	0,25	0,74
Porgand, redis		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	10	67,12	0,02	7,3	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
Kapsalõigud		60	16,38	2,46	0,12	0,68	75	20,48	3,08	0,15	0,85
Kokku,g			718,3	104,4	21,4	27,1		807,8	116,3	25,0	29,5

TEISIPÄEV 03.03	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- pastasupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, värsked porgand, nuudlid (G) ,mugulsibul, rapsiõli, sool	300	342	36,3	16,41	13,68	330	376,2	39,93	18,05	15,05
Värsked kapsasupp kanaga	kana, kapsas, kartul, porgand, sibul, rapsiõli	300	183,5	21,27	6,87	10,89	330	201,9	23,40	7,56	11,98
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	vesi, kartul, veise abaliha, peakapsas, kaalikas, herned, porru, mugulsibul, porgand, juurseller, sool	300	232,5	21,12	12,81	7,83	330	255,8	23,23	14,09	8,61
Tomatine läätsesupp	vesi, värsked kartul, läätsed kuivatatud, värsked porgand,värsked tomat, värsked porru, rapsiõli, sool	300	252,9	34,32	9,69	9,48	330	278,2	37,75	10,66	10,43
Hapukoor, R 20% (L)		10	21,9	0,380	2,12	0,33	10	21,9	0,380	2,12	0,330
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	170	146,0	10,00	4,06	16,83	200	171,8	11,76	4,78	19,80
Leivavalik(G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,75	19,63	0	0
Kokku,g			731,4	77,1	35,3	26,5		811,0	86,1	39,2	28,9

KOLMAPÄEV 04.03	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
Ahjukala seesamiseemnetega	Valge kala, rapsiõli, seesamiseemned ,värске till ,sool	50	62	8,51	2,65	0,06	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	80	116	1,53	9,52	5,54
Kanakaste porgandi ja ubadega	Kanakintsuliha, porgand, mugulsibul, nisujahu (G), piim R2,5% (L), aedoad, rapsiõli	90	98,1	6,24	4,69	9,00	100	109	6,93	5,21	10
Porgandi-läätsevorm	porgand, läätsed, rõõskkoor R20% (L), vesi, riisijahu, sool	100	70,3	2,19	1,77	10,17	120	84,4	2,63	2,12	12,2
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 kõogviljadega	vesi, riis, kõogiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23
Kaalikasalat		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Hiinakapsas, 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	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik(G)		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
PRIA piim R 2,5%(L)		100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3
Kokku,g			748,8	90,2	32,8	23,0		812,2	97,2	35,7	25,3

NELJAPÄEV 05.03	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
Kartuli- kruubisupp hakklihaga	vesi , kartul , seguhakkliha veis-siga 50%50% ,porgand, odrakruubid(G) , mugulsibul , till, sool	300	209,1	30,51	5,94	10,02	330	230,0	33,56	6,53	11,02
Kala-riisisupp	kartul, riis, porgand, sibul, valge kala, rapsiõli	300	186,9	22,83	4,83	13,83	330	205,6	25,11	5,31	15,21
Kõogiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, mugulsibul, kana-kintsuliha, kohvikoor R10% (L)	300	155,7	10,77	7,41	12,21	330	171,3	11,85	8,15	13,43
Oasupp	vesi, oad , kartul, roheline uba, porgand , mugulsibul, till, värске petersell, küüslauk, rapsiõli, sool	300	250,8	46,02	4,11	13,56	330	275,9	50,62	4,52	14,92
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Hapukoor, R 20% (L)		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,8	0,57	3,18	0,5
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	140	233	23,56	13,18	5,12	165	272,6	28,05	15,22	5,91
Leivavalik(G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Banaan		100	67,6	16,2	0,2	0,8	120	81,1	19,44	0,24	0,96
Kokku,g			762,6	89,2	32,7	28,2		845,3	99,4	36,3	30,7

REEDE 06.03	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
Värsketapsa-hakklihahautis	Kapsas, seguhakkliha, rapsiõli	90	114,6	4,88	8,04	6,54	100	127,3	5,42	8,93	7,27
Hautatud sealiha seene-hapukoorekastmes	sea-abaliha, koor R20%(L) , vesi, šampinjon, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sinep, nisujahu(G) , sool	90	136,8	3,71	10,98	6,30	100	152	4,125	12,2	7
Köögiviljahautis ubadega	Köögiviljad, oad, rapsiõli	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
Kartul	värske kartul	43	32,25	7,18	0,04	0,81	50	38,05	8,45	0,05	0,95
Odrakruubipuder	Odrakruubid(G) , vesi	43	47,60	9,39	0,30	1,23	50	56,00	11,05	0,35	1,45
Porgandisalat		75	30,2	2,96	1,73	1,08	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kapsas, rukola		75	33,09	6,86	0,42	1,98	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)		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
PRIA keefir R2,5%(L)		100	55	11,68	2,54	3,58	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Õun		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			756,3	109,4	29,0	24,8		842,5	126,6	31,3	28,2
Nädala keskmine, g			743,5	94,1	30,2	25,9		823,8	105,1	33,5	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