

Koolilõuna menüü 09-13.02
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 09.02	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
Pilaff sealihaga	Vesi, riis, seaabaliha, porgand, sibul, rapsiõli, tomatipasta	220	352	43,12	15,51	11,26	240	384	47,04	16,92	12,29
Pilaff kikerhernestega	Vesi, riis, kikerherned, porgand, sibul, rapsiõli, tomatipasta	220	310,2	47,63	7,92	13,16	240	338,4	51,96	8,64	14,35
Jogurti-tillikaste	Maitsestatamata jogurt R2,5% (L), till, maitseroheline	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Hiinakapsasalat tomatiga		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	27,2	6,38	0,25	0,74
Porgand, herved		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 (L)		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		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			797,9	101,5	35,6	22,6		848,7	112,1	36,4	23,8

TEISIPÄEV 10.02	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 KLASS				Valgud g
		g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	
Kana- riisisupp	kartul, riis, porgand, sibul, sealiha, rapsiõli	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Aedviljasupp sealihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, sealiha, sibul, rapsiõli	300	171	21,4	5,94	8,01	320	182,2	22,77	6,31	9,23
Tomatine kanasupp	kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat	300	228	15,9	14,6	8,32	320	244	17	15,6	8,87
Köögivilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand ,paprika, kikerherned	300	188,1	20,7	6,78	8,64	330	206,9	22,77	7,46	9,50
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-kõrvitsapuding kisselliga	kohupiim, manna(G) , suhkur, muna, hapukoor R20%(L), rosinad, kõrvits, piim R2,5%(L), või (L), kartulitärklis, mahl, suhkur	90/90	258,8	44,14	5,46	8,78	100/100	287,6	49,04	6,07	9,76
Leivavalik (G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kokku,g			749,8	95,3	28,9	27,1		810,6	103,1	31,1	29,5

KOLMAPÄEV 11.02	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 tomatikastmes	kana, tomat, nisujahu(G) , sibul ,porgand, juurseller, rapsiõli	90	104,4	4,44	6,30	7,16	100	116	4,93	7	7,95
Kala-köögiviljavormiroog	Vahukoor R35%(L) , kala, köögiviljad, sibul, juust (L) , rapsiõli, till	90	125,1	2,79	8,19	9,54	100	139	3,1	9,1	10,6
Läätse- kõrvitsavorm	kõrvits, koor R20 %(L) , riivsa(G) , läätsed, mugulsibul, värsked petersell	90	144,9	6,01	0,99	26,37	100	161	6,68	1,1	29,3
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-kurgisalat		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	25,2	4,25	0,879	0,743
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	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
Greip		120	40,7	11,28	0,12	0,96	150	50,9	14,10	0,15	1,20
Kokku,g			765,6	94,6	31,3	29,3		824,1	104,4	32,8	31,5

NELJAPÄEV 12.02	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
Köögiviljaraguu hakklihaga	kapsas, porgand, kaalikas, segahakkliha,hernes, sibul	90	72,9	3,83	4,84	2,59	110	89,1	4,68	5,92	3,17
Kanakaste köögiviljadega	broileriliha, sibul, köögiviljad, porgand, nisujahu (G) , koor R10%(L)	90	108,9	5,62	6,09	8,35	110	133,1	6,86	7,45	10,21
Köögiviljabolognese ubadega	köögiviljad, oad, tomatipasta, rapsiõli	110	99,66	11,77	3,67	5,43	120	108,7	12,84	4,01	5,93
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
Kartulipüree	värsked kartul, piim R2,5% (L)	43	45,6	6,75	1,72	0,96	50	53,0	7,85	2,01	1,12
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	44,88	11,44	0,14	0,56	75	44,88	11,44	0,14	0,56
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	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik (G)		60	137,8	31,5	0,6	3,9	60	137,8	31,5	0,6	3,9
Vesi marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0,00	0,00
Kokku,g			728,8	105,4	25,7	23,6		801,2	117,2	27,6	25,3

REEDE 13.02	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
Pikkpoiss koorekastmes	Hakkliha(kana sea), nisujahu(G) , piim R2,5%(L) , koor R10%(L) , nisujahu(G) , rapsiõli	90	149,0	8,07	9,86	6,89	100	165,5	8,97	10,95	7,65
Maksakaste	kanamaks, koor R10% (L) , sibul, nisujahu(G)	90	120,6	4,57	7,72	7,76	100	134	5,08	8,58	8,62
Köögiviljahautis kikerhernestega	Köögiviljad, 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	kartul	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	57,50	11,93	0,36	2,14
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	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
Kokku, g			735,0	96,1	31,2	26,2		810,9	109,6	33,7	29,6
Nädal keskmine, g			755,4	98,6	30,5	25,8		819,1	109,3	32,3	27,9

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktossi