

Koolilõuna menüü 16-20.02
Eesti toidu nädal
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 16.02	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
Räimevormiroog	Vahukoor R33% (L), kala, sibul, tomatipasta, juust (L), rapsiõli, till	80	133,6	1,34	9,76	10,08	90	150,3	1,50	10,98	11,34
Hakkliha köögiviljadega	Kapsas, hakkliha, porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli	80	72,9	5,01	4,09	4,74	90	82,0	5,63	4,60	5,34
Köögivilja- läätsepada	Kapsas, läätsed, porgand, tomat, porru, juurseller, rapsiõli	80	84,8	13,93	1,96	4,49	90	95,4	15,67	2,21	5,05
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
Odrakruubipuder	Odrakruubid (G), vesi	38	42,00	8,29	0,26	1,09	43	47,60	9,39	0,30	1,23
Tatar	Vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Porgandi- paprikasalat		60	20,2	3,40	0,703	0,594	60	20,2	3,40	0,703	0,594
kapsas, redis		60	26,47	5,48	0,34	1,58	60	26,47	5,48	0,34	1,58
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	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	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		100	47,2	13,1	0,0	0,0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g			623,9	83,6	22,9	23,3		752,6	96,5	29,9	27,2

TEISIPÄEV 17.02 VASTLAPÄEV	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
Hernesupp sealihaga	Hernes, vesi, odrakruubid (G), sealiha, mugulsibul, porgand, rapsiõli	270	297,0	39,66	10,07	17,33	300	330	44,07	11,19	19,26
Aedviljasupp kanaga	Kartul, kanakintsuliha, porgand, peakapsas, herved, rapsiõli	280	194,0	20,83	7,64	12,10	300	207,9	22,32	8,19	12,96
Köögivilja-oasupp	Porgand, aedoad, suvikõrvits, läätsed, riis, porru, rapsiõli	280	194,3	35,78	3,50	7,92	300	208,2	38,34	3,75	8,49
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
Vastlakukkel		1tk	186	22,6	9,38	2,75	1tk	186	22,6	9,38	2,75
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kokku,g		-	641,0	83,8	25,2	24,6		769,2	92,9	33,0	30,1

KOLMAPÄEV 18.02	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
Seapraad	sea kaelakarbonaad, sool, pipar	35	113,8	0,03	6,93	9,03	40	130,0	0,03	7,92	10,32
Jogurti-kurgikaste	maitsestatmata 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
Kaalika-porgandi- hautis hernestega	Kaalikas, porgand, kikerherned, rapsiõli	80	50,56	8,46	1,91	1,22		56,9	9,52	2,15	1,37
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
Värskekapsasalat tilliga		50	39,6	5,48	2,06	0,373	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Kaalikas, porgand		50	22,06	4,57	0,28	1,32	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	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 R2,5% (L)		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Pirn		100	40	14,6	0	0,3	100	40	14,6	0	0,3
Kokku, g			581,7	80,3	24,7	17,4		710,1	94,5	31,9	20,1

NELJAPÄEV 19.02	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
Peedisupp kanaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, kanakintsuliha, äädikas, rapsiõli	280	150,6	24,11	5,82	8,60	300	161,4	25,83	6,24	9,21
Värskekapsasupp kanaga	kapsas, porgand, kartul, juurseller, sibul, rapsiõli, kanakintsuliha	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,8	22,11	5,32	9,46
Piima- pastasupp	piim R2,5% (L), pasta (G)	280	216,4	28,92	6,92	10,75	300	231,9	30,99	7,41	11,52
Köögiviljapüreesupp läätsedega	Kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, läätsed, vesi, rapsiõli	280	143,6	24,44	3,30	6,30	300	153,9	26,19	3,54	6,75
Hapukoor, R 20% (L)		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,50
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Kakaokissell moosiga	Piim R2,5% (L) , kartulitärklis, marjad, suhkur	180	197,6	34,77	4,13	5,30	200	219,6	38,63	4,58	5,88
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Apelsin		100	42,7	11,9	0,1	1,1	120	51,2	14,28	0,12	1,32
Kokku, g			638,1	97,5	19,1	22,2		788,8	110,7	27,7	27,3

REEDE 20.02	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-vorstisalat	Kartul, porgand, konserv, kurk, vorst , majonees(MUNA), hapukoor (I) , mugulsibul, sinep	200	238,0	28,50	11,68	6,02	240	285,6	34,20	14,02	7,22
Kartulisalat	Kartul, porgand, konserv, kurk, majonees(MUNA), hapukoor (I), mugulsibul, sinep	200	203,9	27,54	9,54	3,29	240	244,6	33,04	11,44	3,94
Kohupiima- kamavaht marjadega	Kohupiim (L) , vahukoor R35%(L) suhkur, marjad, kamajahu (G) ,	150	212,6	30,09	8,01	6,19	170	241	34,1	9,08	7,02
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
Kokku, g			612,0	80,7	25,5	16,9		741,3	101,8	31,4	22,5
Nädala keskmine, g			619,3	85,2	23,5	20,9		752,4	99,3	30,8	25,4

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