

Koolilõuna menüü 16-20.02
Eesti toidu nädal
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 16.02	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
Räimevormiroog	Vahukoor R33% (L), kala, sibul, tomatipasta, juust (L), rapsiõli, till	90	150,3	1,50	10,98	11,34	100	167	1,67	12,2	12,6
Hakkliha köögiviljadega	Kapsas, hakkliha, porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli	90	82,0	5,63	4,60	5,34	100	91,1	6,26	5,11	5,93
Köögivilja- läätsepada	Kapsas, läätsed, porgand, tomat, porru, juurseller, rapsiõli	90	95,4	15,67	2,21	5,05	100	106	17,41	2,45	5,61
Riis	Vesi, riis	43	52,00	11,93	0,11	1,01	50	60,5	13,84	0,13	1,17
Pasta	vesi, pasta (G)	43	55,25	10,70	0,48	1,83	50	64,1	12,43	0,55	2,13
Odrakruubipuder	Odrakruubid (G), vesi	43	47,60	9,39	0,30	1,23	50	55,3	10,91	0,34	1,43
Tatar	Vesi, tatar	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	56,8	11,78	0,36	2,12
Porgandi- paprikasalat		60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
kapsas, redis		60	26,47	5,48	0,34	1,58	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)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Vesi marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150
Õun		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			752,6	96,5	29,9	27,2		859,0	114,0	31,6	30,0

TEISIPÄEV 17.02 VASTLAPÄEV	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
Hernesupp sealihaga	Hernes, vesi, odrakruubid (G), sealiha, mugulsibul, porgand, rapsiõli	300	330	44,07	11,19	19,26	330	363	48,48	12,31	21,19
Aedviljasupp kanaga	Kartul, kanakintsuliha, porgand, peakapsas, herved, rapsiõli	300	207,9	22,32	8,19	12,96	330	228,7	24,55	9,01	14,26
Köögivilja-oasupp	Porgand, aedoad, suvikõrvits, läätsed, riis, porru, rapsiõli	300	208,2	38,34	3,75	8,49	330	229,0	42,17	4,13	9,34
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)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kokku,g			769,2	92,9	33,0	30,1		802,2	97,3	34,1	32,0

KOLMAPÄEV 18.02	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
Seapraad	sea kaelakarbonaad, sool, pipar	40	130,0	0,03	7,92	10,32	40	130,0	0,03	7,92	10,32
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
Kaalika-porgandi- hautis hernelstega	Kaalikas, porgand, kikerhernel, rapsiõli		56,9	9,52	2,15	1,37		89,1	12,88	3,28	3,34
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
Värskekapsasalat tilliga		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
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)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	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	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Pirn		100	40	14,6	0	0,3	120	48	17,52	0	0,36
Kokku, g			710,1	94,5	31,9	20,1		818,4	111,9	34,9	22,9

NELJAPÄEV 19.02	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
Peedisupp kanaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, kanakintsuliha, äädikas, rapsiõli	300	161,4	25,83	6,24	9,21	330	177,5	28,41	6,86	10,13
Värskekapsasupp kanaga	kapsas, porgand, kartul, juurseller, sibul, rapsiõli, kanakintsuliha	300	168,8	22,11	5,32	9,46	330	185,7	24,32	5,85	10,41
Piima- pastasupp	piim R2,5% (L), pasta (G)	300	231,9	30,99	7,41	11,52	330	255,1	34,09	8,15	12,67
Köögiviljapüreesupp läätsedega	Kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, läätsed, vesi, rapsiõli	300	153,9	26,19	3,54	6,75	330	169,3	28,81	3,89	7,43
Hapukoor, R 20% (L)		15	32,9	0,57	3,18	0,50	20	43,9	0,76	4,24	0,66
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Kakaokissell moosiga	Piim R2,5% (L), kartulitärklis, marjad, suhkur	200	219,6	38,63	4,58	5,88	220	241,5	42,50	5,04	6,47
Leivavalik (G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Apelsin		120	51,2	14,28	0,12	1,32	120	36,1	9,96	0,12	0,96
Kokku, g			788,8	110,7	27,7	27,3		861,4	117,8	29,9	28,8

REEDE 20.02	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
Kartuli-vorstisalat	Kartul, porgand, konserv, kurk, vorst , majonees(MUNA), hapukoor (I) , mugulsibul, sinep	240	285,6	34,20	14,02	7,22	280	333,2	39,90	16,35	8,43
Kartulisalat	Kartul, porgand, konserv, kurk, majonees(MUNA), hapukoor (I), mugulsibul, sinep	240	244,6	33,04	11,44	3,94	280	285,4	38,55	13,35	4,60
Kohupiima- kamavaht marjadega	Kohupiim (L) , vahukoor R35%(L) suhkur, marjad, kamajahu (G) ,	170	241	34,1	9,08	7,02	190	270	38,1	10,1	7,84
Leivavalik (G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	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			741,3	101,8	31,4	22,5		881,1	120,1	35,9	25,4
Nädala keskmine, g			752,4	99,3	30,8	25,4		844,4	112,2	33,3	27,8

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