

Koolilõuna menüü 09-13.03
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 09.03	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
Juustune hakklihakaste	Seguhakkliha siga/veis, piim R2,5%(L), mugulsibul, nisujahu (G), sulatatud juust (L)	90	189	2,93	13,86	13,05	100	210	3,25	15,4	14,5
Kanapada	kana, porgand, kaalikas, sibul, uba, nisujahu(G), kohvikoor R10%(L)	90	111,6	4,37	6,89	7,43	100	124	4,85	7,65	8,26
Kapsahautis ubadega	värsk peakapsas, vesi, oad kuivatatud, värsk mugulsibul, rapsiõli, sool	120	109,4	8,76	2,53	5,61	150	136,8	7,01	3,16	10,95
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
Porgand*, hernes		75	29,78	5,82	0,03	0,705	75	29,78	5,82	0,03	0,705
Värsk kapsa-ananassisalat		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 (G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Kokku,g			757,8	86,0	31,4	32,6		813,4	93,2	33,2	35,5

TEISIPÄEV 10.03	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- köögiviljasupp riisinuudlitega	kartul, kanaliha, porgand, brokoli, paprika, riisinuudlid, sibul, rapsiõli, sool	300	261,4	16,82	15,78	14,00	330	287,6	18,50	17,36	15,40
Külasupp hakklihaga	kartul, odrakruup(G), porgand, kaalikas, sibul, seguhakkliha, rapsiõli	300	242,9	26,68	11,25	10,34	330	267,2	29,35	12,38	11,37
Köögiviljasupp sealihaga	kartul, sealiha, porgand, kapsas, sibul, porru	300	280,7	25,18	14,46	12,43	330	308,8			

KOLMAPÄEV 11.03	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
Köögiviljahautis hakklihaga	kapsas, kaalikas ,porgand, hakkliha	90	97,2	2,13	7,10	6,09	100	108,0	2,37	7,89	6,77
Küpsetatud kala koorekastmes	Kala, sibul, rapsiõli, marineeritud kurk (seesam), toidukoor R 20% (L)	90	81,5	9,63	3,01	4,45	100	90,6	10,70	3,34	4,94
Hautatud köögiviljad läätsedega	köögiviljad, läätsed, rapsiõli	90	101,7	2,79	7,06	6,64	100	113,0	3,10	7,84	7,37
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
Hiinakapsas*,kapsas		75	50,4	4,65	3,14	0,894	75	50,4	4,65	3,14	0,894
Porgandi- paprikasalat		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		10	67,2	0,02	7,3	0	10	67,2	0,02	7,3	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			760,4	85,1	35,9	25,4		806,1	92,1	37,2	27,0

NELJAPÄEV 12.03	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
Böfstrooganov	veiseliha, hapukoor R20%(L) , sibul, rapsiõli, nisujahu (G)	90	109,8	3,71	8,01	6,13	100	122,0	4,12	8,90	6,81
Kana- köögiviljavok	kana, porgand, paprika, porru, mais, brokoli, hiinakapsas, sibul, rapsiõli, till	90	55,3	5,01	2,00	5,26	100	74,9	5,43	3,72	5,84
Köögiviljabolognese läätsedega	paprika, sibul, tomatipasta, läätsed, rapsiõli	90	81,5	9,63	3,01	4,45	100	90,6	10,70	3,34	4,94
Riis											

REEDE 13.03	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
Tomatine sealihapada	kapsas, porgand, kaalikas, tomat, sealiha	90	101,7	3,14	6,89	6,11	100	113	3,49	7,66	6,79
Kanakaste karriga	broileriliha, sibul, hernes, paprika, porgand, nisujahu (G), koor R10%(L)	90	115,2	3,10	6,89	10,08	100	128,0	3,44	7,66	11,20
Tomatine läätsehautis	Porgand, liilkapsas, tomat, läätsed, rapsiõli	90	81,5	9,63	3,01	4,45	100	90,6	10,70	3,34	4,94
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
Kapsasalat marjadega		75	27,2	6,38	0,25	0,73	75	27,2	6,38	0,25	0,73
Porgand*, redis		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	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
Apelsiniamps		100	40,3	9,9	0,36	0,2	120	48,4	11,9	0,432	0,24
Kokku, g			725,0	104,5	27,1	25,2		803,8	119,5	29,4	28,6
Nädala keskmine, g			752,9	93,6	31,4	27,2		815,3	103,7	33,2	29,7

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi