

Koolilõuna menüü 09-13.03
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 09.03	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
Juustune hakklihakaste	Seguhakkliha siga/veis, piim R2,5%(L) , mugulsibul, nisujahu (G) , sulatatud juust (L)	80	168	2,60	12,32	11,60	90	189	2,93	13,86	13,05
Kanapada	kana, porgand, kaalikas, sibul, uba, nisujahu(G) , kohvikoor R10%(L)	80	99,2	3,88	6,12	6,61	90	111,6	4,37	6,89	7,43
Kapsahautis ubadega	värske peakapsas, vesi, oad kuivatatud, värske mugulsibul, rapsiõli, sool	100	91,2	7,30	2,11	4,67	120	109,4	8,76	2,53	5,61
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
Hirss	Vesi, hirss	38	54,00	8,36	0,26	3,83	43	61,20	9,48	0,29	4,34
Tatar	Vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Porgand*, hernes		60	23,82	4,656	0,024	0,564	75	29,78	5,82	0,03	0,705
Värskekapsa-ananassisalat		60	26,47	5,48	0,34	1,58	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		5	31,12	0,88	2,67	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Kokku,g			636,2	73,0	25,8	27,5		757,8	86,0	31,4	32,6

TEISIPÄEV 10.03	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
Kana- köögiviljasupp riisinuudlitega	kartul, kanaliha, porgand, brokoli, paprika, riisinuudlid, sibul, rapsiõli, sool	270	235,3	15,14	14,20	12,60	300	261,4	16,82	15,78	14,00
Külasupp hakklihaga	kartul, odrakruup(G) , porgand, kaalikas, sibul, seguhakkliha, rapsiõli	270	218,6	24,01	10,13	9,31	300	242,9	26,68	11,25	10,34
Köögilviljasupp sealihaga	kartul, sealiha, porgand, kapsas, sibul, porru	270	252,6	22,66	13,02	11,19	300	280,7	25,18	14,46	12,43
Köögilvilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhernes	270	169,3	18,63	6,10	7,78	300	188,1	20,70	6,78	8,64
Hapukoor R 20% (L)		5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,33
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Kama- manna vaht piimaga	piim R2,5% (L) , õunamahl, vesi, jõhvikad, täisteramanna (G) , suhkur, kamajahu (G)	100/100	206,8	41,5	2,77	4,65	110/110	227,6	45,63	3,05	5,11
Leivavalik(G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirn, kapsas		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			633,6	97,7	19,8	18,9		740,1	114,2	23,4	21,4

KOLMAPÄEV 11.03	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
Köögiviljahautis hakklihaga	kapsas, kaalikas ,porgand, hakkliha	80	86,4	1,90	6,31	5,42	90	97,2	2,13	7,10	6,09
Küpsetatud kala koorekastmes	Kala, sibul, rapsiõli, marineeritud kurk (seesam), toidukoor R 20% (L)	80	72,5	8,56	2,67	3,95	90	81,5	9,63	3,01	4,45
Hautatud köögiviljad läätsedega	köögiviljad, läätsed, rapsiõli	80	90,4	2,48	6,27	5,90	90	101,7	2,79	7,06	6,64
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
Hiinakapsas*,kapsas		60	40,4	3,72	2,51	0,715	75	50,4	4,65	3,14	0,894
Porgandi- paprikasalat		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	10	67,2	0,02	7,3	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 R 2,5%(L)		100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3
Kokku,g			600,8	73,2	25,1	21,4		760,4	85,1	35,9	25,4

NELJAPÄEV 12.03	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
Böfstrooganov	veiseliha, hapukoor R20%(L) , sibul, rapsiõli, nisujahu (G)	80	97,6	3,30	7,12	5,45	90	109,8	3,71	8,01	6,13
Kana- köögiviljavok	kana, porgand, paprika, porru, mais, brokoli, hiinakapsas, sibul, rapsiõli, till	80	49,1	4,46	1,78	4,67	90	55,3	5,01	2,00	5,26
Köögiviljabolognese läätsedega	paprika, sibul, tomatipasta, läätsed, rapsiõli	80	72,5	8,56	2,67	3,95	90	81,5	9,63	3,01	4,45
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,5	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Tatar	tatar, vesi	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Kartul	kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Hirss	Vesi, hirss	38	54,00	8,36	0,26	3,83	43	61,20	9,48	0,29	4,34
Peedisalat		60	40,4	3,72	2,51	0,715	75	50,4	4,65	3,14	0,894
Porgand, kapsas		60	26,5	5,48	0,34	1,58	75	33,1	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)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,03	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Õun		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			629,5	78,8	25,5	21,9		749,2	99,4	28,6	26,0

REEDE 13.03	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
Tomatine sealihapada	kapsas, porgand, kaalikas, tomat, sealiha	80	90,4	2,79	6,13	5,43	90	101,7	3,14	6,89	6,11
Kanakaste karriga	broileriliha, sibul, hernes, paprika, porgand, nisujahu (G), koor R10%(L)	80	102,4	2,75	6,13	8,96	90	115,2	3,10	6,89	10,08
Tomatine läätsehautis	Porgand, lillkapsas, tomat, läätsed, rapsiõli	80	72,5	8,56	2,67	3,95	90	81,5	9,63	3,01	4,45
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Tatar	tatar, vesi	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Kartul	värske kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	32,25	7,18	0,04	0,81
Odrakruubipuder	Odrakruubid(G) , vesi	38	42,00	8,29	0,26	1,09	43	47,60	9,39	0,30	1,23
Kapsasalat marjadega		60	21,8	5,1	0,21	0,72	75	27,2	6,38	0,25	0,73
Porgand*, redis		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	1,11	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)		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
Apelsiniamps		80	32,3	7,92	0,288	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2
Kokku, g			610,0	89,8	22,3	92,8		725,0	104,5	27,1	25,2
Nädala keskmine, g			622,0	82,5	23,7	36,5		746,5	97,9	29,3	26,1

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