

**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, <b>piim R2,5%(L)</b> , mugulsibul, <b>nisujahu (G), sulatatud juust (L)</b> | 90        | 189          | 2,93  | 13,86    | 13,05    | 100        | 210          | 3,25  | 15,4     | 14,5     |
| Kanapada                  | kana, porgand, kaalikas, sibul, uba, <b>nisujahu(G), kohvikoor R10%(L)</b>                          | 90        | 111,6        | 4,37  | 6,89     | 7,43     | 100        | 124          | 4,85  | 7,65     | 8,26     |
| Kapsahautis ubadega       | värske peakapsas, vesi, oad kuivatatud, värske 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, <b>pasta (G)</b>                                                                              | 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    |
| Värskekapsa-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        |
| <b>Seesamiseemned</b>     |                                                                                                     | 10        | 62,24        | 1,76  | 5,35     | 2,22     | 10         | 62,24        | 1,76  | 5,35     | 2,22     |
| <b>Leivavalik (G)</b>     |                                                                                                     | 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, <b>odrakruup(G)</b> , porgand, kaalikas, sibul, seguhakkliha, rapsiõli                          | 300         | 242,9        | 26,68 | 11,25    | 10,34    | 330         | 267,2        | 29,35 | 12,38    | 11,37    |
| Köögilviljasupp sealihaga            | kartul, sealiha, porgand, kapsas, sibul, porru                                                          | 300         | 280,7        | 25,18 | 14,46    | 12,43    | 330         | 308,8        | 27,70 | 15,91    | 13,67    |
| Köögilvilja-kikerhernesupp           | kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhersed                                                           | 300         | 188,1        | 20,70 | 6,78     | 8,64     | 330         | 206,9        | 22,77 | 7,46     | 9,50     |
| <b>Hapukoor R 20% (L)</b>            |                                                                                                         | 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      |
| Kama- manna vaht <b>piimaga</b>      | <b>piim R2,5% (L)</b> , õunamahl, vesi jõhvikad, <b>täisteramanna (G)</b> , suhkur, <b>kamajahu (G)</b> | 110/<br>110 | 227,6        | 45,63 | 3,05     | 5,11     | 130/<br>120 | 263,4        | 53,36 | 3,34     | 5,71     |
| <b>Leivavalik(G)</b>                 |                                                                                                         | 60          | 189,6        | 25,8  | 6,9      | 5,46     | 60          | 189,6        | 25,8  | 6,9      | 5,46     |
| Pirn, kapsas                         |                                                                                                         | 120         | 56,6         | 15,7  | 0        | 0        | 150         | 70,75        | 19,63 | 0        | 0        |
| Kokku,g                              |                                                                                                         |             | 740,1        | 114,2 | 23,4     | 21,4     |             | 814,4        | 128,6 | 24,8     | 23,1     |

| 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, <b>marineeritud kurk (seesam), toidukoor R 20% (L)</b> | 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     |
| <b>Seesamiseemned</b>           |                                                                               | 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        |
| <b>Leivavalik(G)</b>            |                                                                               | 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     |
| <b>PRIA piim R 2,5%(L)</b>      |                                                                               | 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, <b>hapukoor R20%(L)</b> , sibul, rapsiõli, <b>nisujahu (G)</b>        | 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                           | 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     |
| Hirss                          | Vesi, hirss                                                                      | 43        | 61,20        | 9,48  | 0,29     | 4,34     | 50         | 71,1         | 11,02 | 0,33     | 5,04     |
| Peedisalat                     |                                                                                  | 75        | 50,4         | 4,65  | 3,14     | 0,894    | 75         | 50,4         | 4,65  | 3,14     | 0,894    |
| Porgand, kapsas                |                                                                                  | 75        | 33,1         | 6,86  | 0,42     | 1,98     | 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        |
| <b>Leivavalik(G)</b>           |                                                                                  | 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     |
| Õun                            |                                                                                  | 120       | 56,6         | 15,7  | 0        | 0        | 150        | 70,8         | 19,7  | 0        | 0        |
| Kokku,g                        |                                                                                  |           | 749,2        | 99,4  | 28,6     | 26,0     |            | 811,6        | 111,0 | 29,7     | 28,2     |

| 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, <b>nisujahu (G), koor R10%(L)</b> | 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             | <b>Odrakruubid(G)</b> , 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     |
| <b>Seesamiseemned</b>       |                                                                                  | 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        |
| <b>Leivavalik (G)</b>       |                                                                                  | 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     |
| <b>PRIA keefir R2,5%(L)</b> |                                                                                  | 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          |                                                                                  |           | 746,5        | 97,9  | 29,3     | 26,1     |            | 809,9        | 108,9 | 30,8     | 28,5     |

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi