

## Koolilõuna menüü 16-20.03

## OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 16.03	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
Hakklihakaste porgandiga	Hapukoor R20%(L), seguhakkliha, porgand, nisujahu (G), sibul, rapsiõli	90	113,9	2,93	8,86	5,89	100	126,5	3,26	9,84	6,54
Kana-köögiviljapada	kana, porgand, lillkapsas, roheline uba, mugulsibul	90	137,7	20,43	2,89	6,85	100	153	22,7	3,21	7,61
Köögiviljapada ubadega	köögiviljad, oad, rapsiõli	90	74,3	9,27	4,05	3,92	100	82,6	10,3	4,5	4,35
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
Porgandi-kapsasalat		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	25,2	4,25	0,879	0,74
Redis, herned		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	65	205,4	27,95	7,48	5,91
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Õunaamps		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			734,8	100,2	27,3	25,4		811,9	113,5	29,0	28,0

TEISIPÄEV 17.03	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
Borš kartuli ja kanaga	vesi, kartul, peet, kana kintsuliha, mugulsibul, porgand, juurpetersell, rapsiõli, sool	300	288,9	28,62	12,99	12,69	330	317,8	31,48	14,29	13,96
Kala-köögiviljasupp kinoaga	vesi, kartul, merluus (kala), porgand, kinoa, rapsiõli, sool	300	156,6	22,92	1,38	11,34	330	172,3	25,21	1,52	12,47
Hakklihasupp	kartul, porgand, hakkliha, kapsas, rapsiõli	300	168,8	22,10	5,32	9,46	330	185,7	24,31	5,85	10,41
Riisi-kõrvitsasupp läätsedega	Vesi, kõrvits, värsked porgand, läätsed, riis kuivaine, värsked porru, aedoad, rapsiõli, värsked sidrunimahla, sool	300	205,7	31,80	3,72	8,13	330	226,3	34,98	4,09	8,94
Hapukoor, R 20% (L)		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
Riisivaht marjadega	piim R2,5% (L), riis, vesi, vahukoor R35% (L), suhkur, marjad	150	237,5	42,40	5,30	5,04	170	269,2	48,05	6,01	5,71
Leivavalik(G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kapsalõik		60	16,38	2,46	0,12	0,68	75	20,48	3,08	0,15	0,85
Kokku,g			755,8	99,7	27,5	24,4		820,5	108,8	29,5	26,5

KOLMAPÄEV 18.03	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
Kanastrooganov köögiviljadega	broileriliha, porgand, sibul, purustatud tomat, marineeritud kurk, <b>nisujahu(G)</b> , <b>hapukoor R20%(L)</b> , rapsiõli	90	84,3	3,47	5,03	6,60	100	93,7	3,85	5,59	7,33
Tomatine kalavormiroog	<b>valge kala</b> , vesi, purustatud tomat, porgand, mugulsibul, paprika, maisitärklis, rapsiõli	90	66,4	3,35	2,29	8,51	100	73,8	3,72	2,54	9,46
Köögiviljahautis seentega	kapsas, seened, porgand, sibul, köögiviljad, õli	90	74,3	9,27	4,05	3,92	100	82,6	10,3	4,5	4,35
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
Kartulipüree	Kartul, <b>piim R2,5% (L)</b>	43	45,6	13,50	3,45	1,93	50	53	15,7	4,01	2,24
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23
Peedi-hapukapsasalat		75	59,4	8,21	3,09	0,559	75	50,4	4,65	3,14	0,894
Hiina kapsas, seller		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 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
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,75	19,63	0	0
Kokku,g			791,4	115,9	27,3	25,4		882,7	133,1	29,0	28,0

NELJAPÄEV 19.03	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
Rassolnik sealihaga	Vesi, kartul, seaabaliha, <b>marineeritud kurk</b> , porgand, <b>odrakruup (G)</b> , mugulsibul, rapsiõli, sool	300	235,2	26,37	10,38	10,35	330	258,7	29,01	11,42	11,39
Värskekapsasupp kanalihaga	vesi, kartul, valge peakapsas, kanakintsulihaga, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sool	300	156,6	19,83	5,31	8,76	330	172,3	21,81	5,84	9,64
Kartuli-riisisupp kanaga	Vesi, kartul, riis, porgand, kanakintsulihaga, mugulsibul, rapsiõli	300	252,9	30,60	10,26	10,38	330	278,2	33,66	11,29	11,42
Köögivilja- oasupp riisiga	vesi, porgand, suvikõrvits, aedoad, läätsed, riis, porrulauk, till, rapsiõli, sool	300	208,2	8,49	3,75	38,34	330	229	9,34	4,13	42,17
<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
Kohupiimavaht	<b>Kohupiim (L)</b> , <b>piim R2,5% (L)</b> , suhkur	110	128	17,77	2,82	7,89	120	139,7	19,4	3,1	8,6
Mahlakissell	itärklis, suhkur, mahl	130	88,4	21,68	0,26	0,41	140	95,2	23,3	0,3	0,4
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
<b>Leivavalik(G)</b>		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kaalikaamps		90	32,0	8,21	0,09	0,99	100	35,6	9,12	0,1	1,1
Kokku,g			758,7	100,6	28,1	28,1		804,3	107,4	29,4	29,9

REEDE 20.03	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 köögivilja-juustukastmes	piim R2,5% kanakintsuliha, porgand, lillkapsas, roheline uba, toorjuust R30%, nisujahu, rapsiõli, sool	90	106,2	4,95	6,93	5,60	100	118	5,5	7,7	6,22
Hautatud hapukapsas sealihaga	Hapukapsas, sealiha, vesi, rapsiõli	90	92,7	5,48	6,00	4,78	100	103	6,09	6,67	5,31
Köögiviljahautis kikerhernestega	Köögiviljad, kikerherned, rapsiõli, sool	130	96,2	10,61	4,19	2,82	160	118,4	13,1	5,2	3,5
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
Küüslaugu- ürdiriis	Riis, vesi, rapsiõli, küüslauk, tüümian	43	67,9	13,29	1,40	1,24	50	79	15,45	1,63	1,44
V.kapsa-hiinakapsa-salat marjadega		75	24,6	3,675	0,938	0,975	75	27,2	6,38	0,25	0,73
Porgand, kaalikas		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
Meloniamps		120	51,2	12,2	0,1	1,3	150	64,1	15,3	0,2	1,7
Kokku, g			758,1	109,8	28,7	26,1		847,5	129,3	30,5	29,5
Nädal kokku			759,8	105,2	27,8	25,9		833,4	118,4	29,5	28,4

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi