

Koolilõuna menüü 23-27.03
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 23.03	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
Hakklihakaste köögiviljadega	hakkliha , vesi, toidukoor R20% (L) , herved, paprika , porgand, mugulsibul, rapsiõli, nisujahu (G) , till, sool	80	114,4	7,50	6,86	6,42	90	128,7	8,44	7,71	7,23
Kala- köögivilja pajaroog	kala , porgand, suvikõrvits, brokoli, lillkapsas, õun, sibul, rapsiõli	80	68,8	4,35	3,51	5,73	90	77,4	4,90	3,95	6,44
Köögiviljapajaroog	kikerherved, porgand,, köögiviljad, rapsiõli	80	92	11,02	4,79	3,24	90	103,5	12,39	5,39	3,65
Riis	Vesi, riis	38	45,95	10,52	0,1	0,89	43	52	11,93	0,11	1,01
Pasta	vesi, pasta (G)	38	48,75	9,45	0,42	1,62	43	55,25	10,7	0,48	1,83
Hirss	Vesi, hirss	38	54	8,36	0,26	3,83	43	61,2	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
Porgandi-kapsasalat		60	20,2	3,4	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Hiina kapsas, redis		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	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 marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Õun		80	37,7	10,47	0	0	100	48,2	13,08	0	0
Kokku,g			607,2	87,2	20,0	22,4		747,8	103,1	26,9	26,8

TEISIPÄEV 24.03	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
Hapukapsasupp kanaga	vesi, hapukapsas, kanakintsuliha, odrakruup (G) , mugulsibul , sool	270	98,0	13,74	1,84	8,56	300	108,9	15,27	2,04	9,51
Peedisupp kanaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, kanakintsuliha, äädikas, rapsiõli	270	133,4	15,58	5,40	7,34	300	148,2	17,31	6	8,16
Talupojasupp sealihaga	kartul, seguhakkliha sea 50%/veise 50%, porgand, hernes, mugulsibul, rapsiõli, vesi, sool	270	156,9	18,50	6,56	7,64	300	174,3	20,55	7,29	8,49
Hernesupp	herved , värsked mugulsibul, värsked porgand, rapsiõli, vesi, sool	270	267,3	45,87	6,64	12,15	300	297	50,97	7,38	13,5
Hapukoor R20% (L)		5	11,1	0,69	1,07	0,16	10	22,2	1,38	2,15	0,33
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
Leivasupp vahukoorega	täistera rukkileib (G) , õunamahl, vesi, rosinad, vahukoor R35% (L) , suhkur	150	214,3	40,49	5,13	3,35	170	242,8	45,89	5,81	3,81
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kapsalõik*		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68
Kokku,g		-	617,6	83,7	24,1	18,9		708,9	96,5	27,7	21,4

KOLMAPÄEV 25.03	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
Kodujuustu -heeringakaste	Kodujuust R5%, hapukoor R20%, heeringas (kala), roheline sibul	80	123,2	2,14	9,36	7,63	90	138,6	2,40	10,53	8,59
Guljašš sealihaga	Vesi, sealiha, mugulsibul, hapukoor R20% (L), nisujahu (G), tomatipasta	80	104	3,58	7,50	5,70	90	117	4,03	8,44	6,42
Tomatine läätsehautis	tomat, köögiviljad, läätsed, rapsiõli	80	74,48	10,06	2,68	3,36	90	83,79	11,31	3,02	3,78
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,52	0,1	0,89	43	52	11,93	0,11	1,01
Tatar	vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	46,5	6,83	1,7	0,95
Kartul	kartul	38	28,6	6,33	0,04	0,71	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	38	43,5	7,74	0,87	0,92	43	49,3	8,75	0,98	1,05
Peedisalat		60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,56
Redis, porgand		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Vesi piparmündiga		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			631,2	75,1	27,1	22,9		747,6	82,7	35,4	26,3

NELJAPÄEV 26.03	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
Küpsetatud kana	kana, rapsiõli	40	61,6	0,00	3,01	8,68	40	61,6	0,00	3,01	8,68
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli , sool	40	45,6	2,92	3,38	0,92	50	57,0	3,65	4,22	1,15
Värskekapsahautis sealiha ja õuntega	Valge peakapsas, õun , sealiha, rapsiõli, mugulsibul, vesi	80	86,4	5,51	5,10	5,52	90	97,2	6,20	5,74	6,21
Odrakruubipuder seente ja sibulaga	odrakruubid(G) , sibul, šampinjon, rapsiõli	80	93,6	18,18	2,09	2,18	90	105,3	20,45	2,35	2,45
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
Kapsa-paparikasalat		60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,56
Frillis, porgand		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	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Greibiamps		80	27,1	7,52	0,08	0,64	120	40,7	11,28	0,12	0,96
Kokku,g			617,1	80,0	24,3	22,2		712,1	91,6	29,5	25,1

REEDE 27.03	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
Hautatud sealiha seene- hapukoore kastmes	sealiha, šampinjon, porgand, sibul, rapsiõli, nisujahu (G) , hapukoor R20% (L)	80	121,6	3,37	9,76	5,60	90	136,8	3,79	10,98	6,30
Kana-lillkapsahautis	porgand, lillkapsas, mugulsibul, kana, basiilik, hernes	80	68,8	4,54	3,53	5,81	90	77,4	5,10	3,97	6,53
Köögiviljakarri ubadega	porgand, köögiviljad, sibul, oad, küüslauk, rapsiõli , karri,	80	118,4	12,38	6,97	3,63	90	133,2	13,92	7,84	4,09
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
Kartulipüree	värske kartul, piim R2,5% (L)	38	40,28	5,966	1,52	0,85	43	45,6	6,75	1,72	0,96
Odrakruubipuder	odrakruubid (G) , vesi	38	42,00	8,29	0,26	1,09	43	47,60	9,39	0,30	1,23
Kapsa-köögiviljasalat		60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kaalikas, seller		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
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
Pirn		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g		-	651,2	89,2	27,3	21,9		767,8	102,9	33,7	24,8
Nädala keskmine, g			624,9	83,0	24,6	21,7		736,8	95,4	30,6	24,9

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