

Koolilõuna menüü 23-27.03
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 23.03	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 köögiviljadega	hakkliha , vesi, toidukoor R20% (L) , herved, paprika , porgand, mugulsibul, rapsiõli, nisujahu (G) , till, sool	90	128,7	8,44	7,71	7,23	100	143	9,38	8,57	8,03
Kala- köögivilja pajaroog	kala , porgand, suvikõrvits, brokoli, lillkapsas, õun, sibul, rapsiõli	90	77,4	4,90	3,95	6,44	100	86	5,44	4,39	7,16
Köögiviljapajaroog kikerhernestega	kikerhersed, porgand,, köögiviljad, rapsiõli	90	103,5	12,39	5,39	3,65	100	115	13,77	5,99	4,05
Riis	Vesi, riis	43	52	11,93	0,11	1,01	50	60,4	13,87	0,13	1,18
Pasta	vesi, pasta (G)	43	55,25	10,7	0,48	1,83	50	64,2	12,44	0,56	2,13
Hirss	Vesi, hirss	43	61,2	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
Hiina kapsas, redis		75	33,09	6,86	0,42	1,98	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	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 marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Õun		100	48,2	13,08	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			747,8	103,1	26,9	26,8		819,2	117,6	27,9	29,0

TEISIPÄEV 24.03	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
Hapukapsasupp kanaga	vesi, hapukapsas, kanakintsuliha, odrakruup (G) , mugulsibul , sool	300	108,9	15,27	2,04	9,51	330	119,8	16,80	2,24	10,46
Peedisupp kanaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, kanakintsuliha, äädikas, rapsiõli	300	148,2	17,31	6	8,16	330	163,0	19,04	6,60	8,98
Talupojasupp sealihaga	kartul, seguhakkliha sea 50%/veise 50%, porgand, hernes, mugulsibul, rapsiõli, vesi, sool	300	174,3	20,55	7,29	8,49	330	191,7	22,61	8,02	9,34
Hernesupp	herved , värsked mugulsibul, värsked porgand, rapsiõli, vesi, sool	300	297	50,97	7,38	13,5	330	326,7	56,07	8,12	14,9
Hapukoor R20% (L)		10	22,2	1,38	2,15	0,33	20	44,4	2,76	4,3	0,66
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	170	242,8	45,89	5,81	3,81	200	285,7	53,99	6,83	4,48
Leivavalik (G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	65	205,4	27,95	7,475	5,915
Kapsalõik*		60	16,38	2,46	0,12	0,68	75	20,48	3,08	0,15	0,85
Kokku,g			708,9	96,5	27,7	21,4		811,3	110,8	32,3	23,9

KOLMAPÄEV 25.03	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
Kodujuustu -heeringakaste	Kodujuust R5%, hapukoor R20%, heeringas (kala), roheline sibul	90	138,6	2,40	10,53	8,59	100	154	2,67	11,7	9,54
Guljašš sealihaga	Vesi, sealiha, mugulsibul, hapukoor R20% (L), nisujahu (G), tomatipasta	90	117	4,03	8,44	6,42	100	130	4,48	9,38	7,13
Tomatine läätsehautis	tomat, köögiviljad, läätsed, rapsiõli	90	83,79	11,31	3,02	3,78	100	93,1	12,57	3,35	4,20
Riis	vesi, riis	43	52	11,93	0,11	1,01	50	61,25	14,03	0,13	1,19
Tatar	vesi, tatar	43	46,5	6,83	1,7	0,95	50	54,5	8,03	2	1,12
Kartul	kartul	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	57,5	11,93	0,36	2,14
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,3	8,75	0,98	1,05	50	58	10,3	1,15	1,23
Peedisalat		75	59,4	8,21	3,09	0,559	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Redis, porgand		75	33,09	6,86	0,42	1,98	75	33,09	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	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi piparmündiga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	125	1,7	0,38	0,00	0,10
PRIA piim R 2,5% (L)		100	58	5,3	2,6	3,3	125	72,5	6,65	3,25	4,13
Kokku,g			747,6	82,7	35,4	26,3		843,9	95,3	38,9	29,9

NELJAPÄEV 26.03	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
Küpsetatud kana	kana, rapsiõli	40	61,6	0,00	3,01	8,68	50	77,0	0,00	3,77	10,85
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli , sool	50	57,0	3,65	4,22	1,15	60	68,4	4,37	5,06	1,37
Värskekapsahautis sealiha ja õuntega	Valge peakapsas, õun , sealiha, rapsiõli, mugulsibul, vesi	90	97,2	6,20	5,74	6,21	100	108	6,89	6,38	6,90
Odrakruubipuder seente ja sibulaga	odrakruubid(G) , sibul, šampinjon, rapsiõli	90	105,3	20,45	2,35	2,45	100	117	22,72	2,61	2,72
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
Kapsa-paparikasalat		75	59,4	8,21	3,09	0,559	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Frillis, porgand		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	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	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	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150
Greibiamps		120	40,7	11,28	0,12	0,96	150	50,9	14,1	0,15	1,2
Kokku,g			712,1	91,6	29,5	25,1		814,8	106,1	32,8	29,5

REEDE 27.03	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
Hautatud sealiha seene-hapukoore kastmes	sealiha, šampinjon, porgand, sibul, rapsiõli, nisujahu (G), hapukoor R20% (L)	90	136,8	3,79	10,98	6,30	100	152	4,21	12,2	7
Kana-lillkapsahautis	porgand, lillkapsas, mugulsibul, kana, basiilik, hernes	90	77,4	5,10	3,97	6,53	100	86	5,67	4,41	7,26
Köögiviljakarri ubadega	porgand, köögiviljad, sibul, oad, küüslauk, rapsiõli, karri,	90	133,2	13,92	7,84	4,09	100	148	15,47	8,71	4,54
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
Kartulipüree	värske kartul, piim R2,5% (L)	43	45,6	6,75	1,72	0,96	50	53,0	7,85	2,01	1,12
Odrakruubipuder	odrakruubid (G) , vesi	43	47,60	9,39	0,30	1,23	50	56,00	11,05	0,35	1,45
Kapsa-köögiviljasalat		75	30,2	2,96	1,73	1,08	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kaalikas, seller		75	33,09	6,86	0,42	1,98	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Päevalilleseemned		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik		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	1,34	0,3	0	0,08
PRIA keefir R2,5% (L)		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0,00	0,00
Kokku, g			767,8	102,9	33,7	24,8		862,2	118,2	36,4	27,3
Nädala keskmine, g			736,8	95,4	30,6	24,9		830,3	109,6	33,7	27,9

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi