

Koolilõuna menüü 06-10.04

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 06.04	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
Guljašš porgandi ja hakklihaga	porgand, seguhakkliha, hapukoor R20% (L) , nisujahu (G) , tomatipasta, sibul, rapsiõli	90	102,6	5,697	6,48	5,922	100	114	6,33	7,2	6,58
Magushapu kapsaroog kalkunilihaga	kapsas, hapukapsas, tomatipasta, porgand, sibul, kalkuniliha	90	58,77	4,383	2,547	5,391	100	65,3	4,87	2,83	5,99
Köögiviljapajaroog läätsedega	Köögiviljad, läätsed	90	120,6	15,46	4,932	5,319	100	134	17,18	5,48	5,91
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
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23
Tatar	Vesi, tatar	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	56,7	11,80	0,36	2,11
Hiinakapsasalat tomatiga		75	25,2	4,25	0,879	0,743	80	29,0	6,81	0,27	0,79
Porgand, herned		75	33,09	6,86	0,42	1,98	80	35,3	7,32	0,45	2,11
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	7	47,0	0,01	5,11	0,00
Seesamiseemned		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik (L)		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		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			729,6	112,0	24,0	21,6		809,9	127,6	25,8	23,3

TEISIPÄEV 07.04	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- riisisupp	kartul, riis, porgand, sibul, sealiha, rapsiõli	300	357	41,67	16,86	11,1	330	392,7	45,84	18,55	12,21
Tomatine kanasupp	kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat	300	200,7	17,19	11,43	9,18	330	220,8	18,91	12,57	10,10
Aedviljasupp sealihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, sealiha, sibul, rapsiõli	300	245,7	26,79	11,49	10,65	330	270,3	29,47	12,64	11,72
Köögivilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand ,paprika, kikerhersed	300	114,9	24,03	1,11	4,74	330	126,4	26,43	1,22	5,21
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
Magus riisipuder kisselliga	Riis, vesi, piim R2,5%(L) , kartulitärklis, mahl, suhkur	180	174,2	38,53	1,22	2,56	200	193,5	42,81	1,35	2,84
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			760,6	108,9	27,3	20,3		819,7	118,0	29,1	21,9

KOLMAPÄEV 08.04	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 tomatikastmes	kana, tomat, nisujahu(G) , sibul ,porgand, juurseller, rapsiõli	90	93,6	4,905	4,761	7,902	100	104	5,45	5,29	8,78
Kala-köögiviljavormiroog	Vahukoor R35%(L) , kala, köögiviljad, sibul, juust (L) , rapsiõli, till	90	114,3	2,916	7,326	9,72	100	127	3,24	8,14	10,8
Läätse- kõrvitsavorm	kõrvits, koor R20 %(L) , riivsaig(G) , läätsed, mugulsibul, värsked petersell	90	128,7	26,51	0,819	5,247	100	143	29,46	0,91	5,83
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-kurgisalat		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	25,2	4,25	0,879	0,743
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	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik (G)		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
PRIA piim R 2,5% (L)		100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3
Greip		120	40,7	11,28	0,12	0,96	150	50,9	14,10	0,15	1,20
Kokku,g			754,8	94,7	30,5	29,5		812,1	104,5	31,8	31,7

NELJAPÄEV 09.04	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
Köögiviljaragu hakklhaga	kapsas, porgand, kaalikas, segahakkliha, hernes, sibul	90	105,3	6,228	6,867	5,832	100	117	6,92	7,63	6,48
Kanakaste köögiviljadega	broileriliha, sibul, köögiviljad, porgand, nisujahu (G) , koor R10% (L)	90	105,3	5,436	6,534	6,759	100	117	6,04	7,26	7,51
Köögiviljabolognese ubadega	köögiviljad, oad, tomatipasta, rapsiõli	90	105,3	13,92	4,707	4,032	100	117	15,47	5,23	4,48
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	värsked kartul, piim R2,5% (L)	43	45,6	6,75	1,72	0,96	50	53,0	7,85	2,01	1,12
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	44,88	11,44	0,14	0,56	75	44,88	11,44	0,14	0,56
Kaalikas, 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	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik (G)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi piparmündiga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0,00	0,00
Kokku,g			722,0	102,7	27,9	20,2		780,6	113,2	29,4	21,5

REEDE 10.04	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
Hakkliha- kapsarull koorekastmega	Hakkliha (veis sea), värskes kapsas, nisujahu(G), riivsaia (G), muna, mugulsibul, rapsiõli, koor R10% (L)	90	118,8	7,37	7,50	6,03	100	132,0	8,19	8,33	6,70
Pikantne maksakaste	kanamaks, hapukoor R20% (L), sibul, nisujahu(G), paprika, rapsiõli, konserveeritud kurk	90	105,3	5,85	5,91	7,54	100	117,0	6,5	6,57	8,38
Köögiviljahautis kikerhernestega	Köögiviljad, kikerhernes, rapsiõli, sool	90	68,76	9,14	3,30	2,39	100	76,4	10,16	3,67	2,65
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
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	80	32,2	3,16	1,85	1,15
Kaalikas, seller		75	33,09	6,86	0,42	1,98	80	35,3	7,32	0,45	2,11
Päevalilleseemned		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	7	47	0,01	5,11	0
Leivavalik (G)		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
PRIA keefir R2,5% (L)		100	55	11,68	2,54	3,58	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Kokku, g			721,3	98,4	29,1	26,3		814,4	113,0	33,0	30,0
Nädal keskmine, g			737,7	103,3	27,8	23,6		807,4	115,3	29,8	25,7

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi