

Koolilõuna menüü 20-24.04

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 20.04	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-köögiviljahautis	Kapsas, porgand, uba, kanakintsuliha, rapsiõli, mugulsibul	90	86,5	5,56	4,85	6,20	100	96,1	6,18	5,39	6,89
Hakklihakaste	seguhakkliha, koor R20% , vesi, mugulsibul, nisujahu , pipar, sool	90	127,8	5,16	9,18	6,44	100	142	5,73	10,2	7,16
Köögiviljahautis kikerhernestega	porgand, peakapsas, kaalikas, kikerhernes, vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahl, rapsiõli, petersell, värsked küüslauk, sool	90	68,8	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	60,4	13,87	0,13	1,18
Pasta	vesi, pasta	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
Kapsasalat tilliga		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	27,2	6,38	0,25	0,74
Porgand, redis		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	10	67,12	0,02	7,3	0
Seesamiseemned		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik		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
Kapsalõigud		60	16,38	2,46	0,12	0,68	75	20,48	3,08	0,15	0,85
Kokku,g			708,4	89,2	27,7	26,7		811,2	98,6	32,0	32,0

TEISIPÄEV 21.04	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- pastasupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, värsked porgand, nuudlid , mugulsibul, rapsiõli, sool	300	342	36,72	16,41	13,68	330	376,2	40,39	18,05	15,05
Värsked kapsasupp kanaga	kana, kapsas, kartul, porgand, sibul, rapsiõli	300	167,7	17,07	7,65	9,33	330	184,5	18,78	8,42	10,26
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	vesi, kartul, veise abaliha, peakapsas, kaalikas, herned, porru, mugulsibul, porgand, juurseller, sool	300	232,8	21,15	12,81	9,96	330	256,1	23,27	14,09	10,96
Tomatine läätsesupp	vesi, värsked kartul, läätsed kuivatatud, värsked porgand, tomat, värsked porru, rapsiõli, sool	300	212,4	34,32	5,19	9,48	330	233,6	37,75	5,71	10,43
Hapukoore, R 20%		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
Kohupiima – jogurtimais	kohupiimapasta R3% , jogurt maitsestatamata R2,5% , marjad, suhkur	170	146,0	17,95	4,06	10,00	200	171,8	21,12	4,78	11,76
Leivavalik		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,75	19,63	0	0
Kokku,g			757,6	96,6	29,5	29,7		831,8	107,4	31,9	32,8

KOLMAPÄEV 22.04	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
Ahjukala seesamiseemnetega	Valge kala, rapsiõli, seesamiseemned ,värsked till ,sool	50	57,5	0,20	2,11	9,45	50	57,5	0,20	2,11	9,45
Koorekaste	kohvikoor R10% , vesi, nisujahu , rapsiõli , sool	50	57,0	3,65	4,22	1,15	60	68,4	4,37	5,06	1,37
Kanakaste porgandi ja ubadega	Kanakintsuliha, porgand, mugulsibul, nisujahu, piim R2,5% , aedoad, rapsiõli	90	93,6	5,78	4,64	7,77	100	104	6,42	5,15	8,63
Porgandi-läätsevorm	porgand, läätsed, rõõskkoor R20% (L), vesi, riisijahu, sool	50	35,3	6,33	0,87	1,06	50	35,3	6,33	0,87	1,06
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
Kaalikasalat		75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Hiinakapsas, 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		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
PRIA piim R 2,5%		100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3
Banaan		100	67,6	16,2	0,2	0,8	100	67,6	16,2	0,2	0,8
Kokku,g			781,9	100,6	29,5	30,2		828,0	107,9	30,9	31,3

NELJAPÄEV 23.04	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
Kartuli- kruubisupp hakklihaga	vesi , kartul , seguhakkliha veis-siga 50%50% ,porgand, odrakruubid, mugulsibul , till, sool	300	210,6	31,35	5,94	10,02	330	231,7	34,49	6,53	11,02
Kala-riisisupp	kartul, riis, porgand, sibul, valge kala, rapsiõli	300	225	30,54	7,59	9,51	330	247,5	33,59	8,35	10,46
Köögiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, mugulsibul, kana-kintsuliha, kohvikoor R10%	300	163,5	13,86	7,86	10,44	330	179,9	15,25	8,65	11,48
Oasupp	vesi, oad , kartul, roheline uba, porgand , mugulsibul, till, värsked petersell, küüslauk, rapsiõli, sool	300	250,8	43,26	5,55	12,33	330	275,9	47,59	6,11	13,56
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Hapukoor, R 20%		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,8	0,57	3,18	0,5
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Panna cotta marjapüreega	piim R2,5%, vahukoor R35%, suhkur, maisitärklis, želatiin, marjad	150	250,5	22,58	15,30	6,05	170	283,9	25,59	17,34	6,85
Leivavalik		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	120	42,7	10,94	0,12	1,32
Kokku,g			782,6	87,9	37,5	25,0		860,1	96,9	41,4	27,2

REEDE 24.04	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
Värskkepasa- hakklihahautis	Kapsas, seguhakkliha, rapsiõli	90	95,4	5,77	5,93	5,80	100	106	6,41	6,59	6,44
Kalkuni- köögiviljakaste	Kalkuniliha, köögiviljad, porgand, toorjuust R30%, rapsiõli, nisujahu, sool	90	108,9	5,92	6,71	6,81	100	121	6,58	7,46	7,57
Köögiviljahautis ubadega	Köögiviljad, oad, rapsiõli	90	119,7	16,97	4,79	5,21	100	133	18,86	5,32	5,79
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	Odrakruubid, vesi	43	47,60	9,39	0,30	1,23	50	56,00	11,05	0,35	1,45
Porgandisalat		75	30,2	2,96	1,73	1,08	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Kapsas, frillis		75	33,09	6,86	0,42	1,98	75	33,09	6,86	0,42	1,98
Maapähklid		10	61,3	2,58	4,92	1,25	10	61,3	2,58	4,92	1,25
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik		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%		100	55	11,68	2,54	3,58	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Õun		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			737,1	110,3	26,9	24,1		821,2	127,6	28,9	27,4
Nädala keskmine, g			753,5	96,9	30,2	27,1		830,5	107,7	33,0	30,1

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile