

**Koolilõuna menüü 27.04-30.04 OÜ Orfeum**

ESMASPÄEV 27.04	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
Juustune hakklihakaste	Seguhakkliha siga/veis, piim R2,5%, mugulsibul, nisujahu, sulatatud juust	80	168,0	2,76	12,32	11,60	90	189,0	3,11	13,86	13,05
Kanapada	kana, porgand, kaalikas, sibul, uba, nisujahu, kohvikoor R10%	80	90,4	5,14	4,80	7,25	90	101,7	5,78	5,40	8,15
Kapsahautis ubadega	värske peakapsas, vesi, oad kuivatatud, värske mugulsibul, rapsiõli, sool	80	57,0	8,08	2,53	1,75	90	64,1	9,09	2,84	1,97
Riis	Vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Pasta	vesi, pasta	38	48,75	9,45	0,42	1,62	43	55,25	10,70	0,48	1,83
Hirss	Vesi, hirss	38	54,00	8,36	0,26	3,83	43	61,20	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
Porgand*, hernes		60	23,82	4,656	0,024	0,564	75	29,78	5,82	0,03	0,705
Värskekapsa-ananassisalat		60	26,47	5,48	0,34	1,58	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		5	31,12	0,88	2,67	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik		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
Kokku,g			636,2	73,2	25,8	27,5	687,0	757,8	86,2	31,4	32,6

TEISIPÄEV 28.04	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
Kana- köögiviljasupp riisinuudlitega	kartul, kanaliha, porgand, brokoli, paprika, riisinuudlid, sibul, rapsiõli, sool	270	165,5	23,38	4,37	9,40	300	183,9	25,98	4,86	10,44
Külasupp hakklihaga	kartul, odrakruup, porgand, kaalikas, sibul, seguhakkliha, rapsiõli	270	197,6	29,24	5,45	10,21	300	219,6	32,49	6,06	11,34
Köögiviljasupp sealihaga	kartul, sealihaga, porgand, kapsas, sibul, porru	270	195,5	22,63	8,83	8,88	300	217,2	25,14	9,81	9,87
Köögivilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhernes	270	103,4	21,74	1,08	4,27	300	114,9	24,15	1,20	4,74
Hapukoor R 20%		5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,33
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Kama- manna vaht piimaga	piim R2,5% , õunamahl, vesi jõhvikad, täisteramanna, suhkur, kamajahu	200	175	34,04	2,79	4,66	220	192,5	37,44	3,07	5,13
Leivavalik		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirn, kapsas		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			642,9	95,9	20,5	22,2		743,8	112,2	23,6	24,9

KOLMAPÄEV 29.04	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
Köögiviljahautis hakklihaga	kapsas, kaalikas ,porgand, hakkliha	80	80,8	4,29	5,47	4,16	90	90,9	4,82	6,16	4,68
Küpsetatud kala koorekastmes	Kala, sibul, rapsiõli, <b>marineeritud kurk , toidukoor R 20%</b>	80	81,6	0,90	4,09	10,32	90	91,8	1,01	4,60	11,61
Hautatud köögiviljad läätsedega	köögiviljad, läätsed, rapsiõli	80	92,0	13,63	2,78	4,78	90	103,5	15,34	3,12	5,37
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
Kaalikas*,kapsas		60	40,4	3,72	2,51	0,715	75	50,4	4,65	3,14	0,894
Porgandi- paprikasalat		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
<b>Seesamiseemned</b>		5	31,12	0,88	2,67	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	10	67,2	0,02	7,3	0
<b>Leivavalik</b>		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
<b>PRIA piim R 2,5%</b>		100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3
Kokku,g			592,0	71,7	22,9	25,8		750,5	83,4	33,4	30,4

NELJAPÄEV 30.04	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 kanatiib	kanatiib, rapsiõli, maitseained	50g	61,6	0,00	3,01	8,68	50g	61,6	0,00	3,01	8,68
Koorekaste	<b>kohvikoor R10%</b> , vesi, <b>nisujahu</b> , rapsiõli , sool	40	45,6	2,92	3,38	0,92	50	57,0	3,65	4,22	1,15
Tomatine sealihapada	kapsas, porgand, kaalikas, tomat, sealiha	80	91,2	4,44	6,09	5,42	90	102,6	5,00	6,85	6,09
Köögiviljabolognese läätsedega	paprika, sibul, tomatipasta, läätsed, rapsiõli	80	92,0	11,08	4,75	3,13	90	103,5	12,47	5,35	3,52
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,5	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
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
Peedisalat		60	40,4	3,72	2,51	0,715	75	50,4	4,65	3,14	0,894
Porgand, kapsas		60	26,5	5,48	0,34	1,58	75	33,1	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
<b>Leivavalik</b>		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,03	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Õun, kaalikas		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			629,5	78,8	25,5	21,9		749,2	99,4	28,6	26,0
Nädala keskmine, g			624,9	79,6	23,7	24,7		749,6	95,1	29,3	28,6

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