

Koolilõuna menüü 27.04-30.04 OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 27.04	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
Juustune hakklihakaste	Seguhakkliha siga/veis, piim R2,5%, mugulsibul, nisujahu, sulatatud juust	90	189,0	3,11	13,86	13,05	100	210,0	3,45	15,40	14,50
Kanapada	kana, porgand, kaalikas, sibul, uba, nisujahu, kohvikoor R10%	90	101,7	5,78	5,40	8,15	100	113,0	6,42	6,00	9,06
Kapsahautis ubadega	värske peakapsas, vesi, oad kuivatatud, värske mugulsibul, rapsiõli, sool	90	64,1	9,09	2,84	1,97	100	71,2	10,10	3,16	2,19
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
Porgand, hernes		75	29,78	5,82	0,03	0,705	75	29,78	5,82	0,03	0,705
Värskekapsa-ananassisalat		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	5	33,6	0,01	3,65	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
Kokku,g			757,8	86,2	31,4	32,6		813,4	93,4	33,2	35,5

TEISIPÄEV 28.04	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- köögiviljasupp riisinuudlitega	kartul, kanaliha, porgand, brokoli, paprika, riisinuudlid, sibul, rapsiõli, sool	300	183,9	25,98	4,86	10,44	330	202,3	28,58	5,35	11,48
Külasupp hakklihaga	kartul, odrakruup, porgand, kaalikas, sibul, seghakkliha, rapsiõli	300	219,6	32,49	6,06	11,34	330	241,6	35,74	6,67	12,47
Köögiviljasupp sealihaga	kartul, sealihaga, porgand, kapsas, sibul, porru	300	217,2	25,14	9,81	9,87	330	238,9	27,65	10,79	10,86
Köögivilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhernes	300	114,9	24,15	1,20	4,74	330	126,4	26,57	1,32	5,21
Hapukoor R 20%		10	21,9	0,380	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,50
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- mannavahat piimaga	piim R2,5% , õunamahl, vesi jõhvikad, täisteramanna, suhkur, kamajahu	220	192,5	37,44	3,07	5,13	240	210	40,85	3,35	5,59
Leivavalik		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirn, kapsas		120	56,6	15,7	0	0	150	70,75	19,63	0	0
Kokku,g			743,8	112,2	23,6	24,9		808,4	123,0	25,6	26,6

KOLMAPÄEV 29.04	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
Köögiviljahautis hakklihaga	kapsas, kaalikas ,porgand, hakkliha	90	90,9	4,82	6,16	4,68	100	101,0	5,36	6,84	5,20
Küpsetatud kala koorekastmes	Kala, sibul, rapsiõli, marineeritud kurk , toidukoos R 20%	90	91,8	1,01	4,60	11,61	100	102,0	1,12	5,11	12,90
Hautatud köögiviljad läätsedega	köögiviljad, läätsed, rapsiõli	90	103,5	15,34	3,12	5,37	100	115,0	17,04	3,47	5,97
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
Kaalikas*,kapsas		75	50,4	4,65	3,14	0,894	75	50,4	4,65	3,14	0,894
Porgandi- paprikasalat		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		10	67,2	0,02	7,3	0	10	67,2	0,02	7,3	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
Kokku,g			750,5	83,4	33,4	30,4		851,8	95,1	37,1	35,7

NELJAPÄEV 30.04	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
Küpsetatud kana poolkoib	kana, rapsiõli	1TK	61,6	0,00	3,01	8,68	1TK	61,6	0,00	3,01	8,68
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
Tomatine sealihapada	kapsas, porgand, kaalikas, tomat, sealiha	90	102,6	5,00	6,85	6,09	100	114,0	5,55	7,61	6,77
Köögiviljabolognese läätsedega	paprika, sibul, tomatipasta, läätsed, rapsiõli	90	103,5	12,47	5,35	3,52	100	115,0	13,85	5,94	3,91
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
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23
Peedisalat		75	50,4	4,65	3,14	0,894	75	50,4	4,65	3,14	0,894
Porgand, kapsas		75	33,1	6,86	0,42	1,98	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
Leivavalik		60	189,6	25,8	6,9	5,46	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	0,15
Õun, kaalikas		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			749,2	99,4	28,6	26,0		811,6	111,0	29,7	28,2
Nädala keskmine, g			749,6	95,1	29,3	28,6		820,0	105,5	31,4	31,4

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile