

## Koolilõuna menüü 04-08.05

## OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 04.05	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
Hakklihakaste porgandiga	Hapukoor R20%, seguhakkliha, porgand, nisujahu, sibul, rapsiõli	80	108,8	3,79	8,48	4,75	90	122,4	4,27	9,54	5,35
Kana-köögiviljapada	kana, porgand, lillkapsas, roheline uba, mugulsibul, rapsiõli	80	66,6	4,14	3,50	5,50	90	75,0	4,66	3,94	6,18
Köögiviljapada ubadega	köögiviljad, oad, rapsiõli	80	106,4	15,09	4,26	4,63	90	119,7	16,97	4,79	5,21
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
Salatikomponendid:	redis, kapsas, riivitud porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88
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 ( 3 erinevat sorti)		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	3,32	0,596	0,038	0,15
Õunaamps		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			614,8	84,5	22,3	21,6		749,8	103,8	27,5	26,1

TEISIPÄEV 05.05	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
Borš kartuli ja kanaga	vesi, kartul, peet, kana kintsuliha, mugulsibul, porgand, juurpetersell, rapsiõli, sool	270	193,3	23,92	7,48	9,07	300	214,8	26,58	8,31	10,08
Kala-köögiviljasupp kinoaga	vesi, kartul, merluus (kala), porgand, kinoa, rapsiõli, sool	270	209,0	27,38	6,99	10,91	300	232,2	30,42	7,77	12,12
Hakklihasupp	kartul, porgand, hakkliha, kapsas, rapsiõli	270	209,5	17,33	11,77	10,07	300	232,8	19,26	13,08	11,19
Riisi-kõrvitsasupp läätsedega	Vesi, kõrvits, värsked porgand, läätsed, riis kuivaine, värsked porru, aedoad, rapsiõli, värsked sidrunimahl, sool	270	261,1	50,92	3,56	10,31	300	290,1	56,58	3,96	11,46
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
Seesamiseemned		5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Rukkijahuvaht piimaga	Rukkijahu, mahl, suhkur, piim R2,5%	160	134,4	25,58	2,21	3,68	180	151,2	28,78	2,49	4,14
Leivavalik ( 3 erinevat sorti)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kapsalõik		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68
Kokku,g			644,2	90,7	22,0	22,3		743,9	104,1	25,8	25,4

KOLMAPÄEV 06.05	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
Kanastrooganov köögiviljadega	broileriliha, porgand, sibul, purustatud tomat, marineeritud kurk, <b>nisujahu</b> , <b>hapukoor R20%</b> , rapsiõli	80	75,0	3,08	4,47	5,86	90	84,3	3,47	5,03	6,60
Tomatine kalavormiroog	<b>valge kala</b> , vesi, purustatud tomat, porgand, mugulsibul, paprika, maisitärklis, rapsiõli	80	59,0	2,98	2,03	7,57	90	66,4	3,35	2,29	8,51
Köögiviljahautis seentega	kapsas, seemned, porgand, sibul, köögiviljad, õli	80	61,7	5,75	4,20	1,26	90	69,4	6,47	4,73	1,42
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
Kartulipüree	Kartul, <b>piim R2,5%</b>	38	40,3	11,93	3,05	1,70	43	45,6	13,50	3,45	1,93
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Salatikomponendid:	Peet, kapsas, riivitud porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88
<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	5	33,6	0,01	3,65	0
<b>Leivavalik ( 3 erinevat sorti)</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
Pirn		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			619,8	91,4	24,1	23,1		744,2	106,8	30,6	26,5

NELJAPÄEV 07.05	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
Rassolnik sealihaga	Vesi, kartul, seaabaliha , <b>marineeritud kurk</b> , porgand, <b>odrakruup</b> , mugulsibul, rapsiõli, sool	270	210,1	23,44	9,32	9,26	300	233,4	26,04	10,35	10,29
Värskekapsasupp kanalihaga	vesi, kartul, valge peakapsas, kanakintsuliha, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sool	270	150,9	15,36	6,89	8,40	300	167,7	17,07	7,65	9,33
Kartuli-riisisupp kanaga	Vesi, kartul, riis, porgand, kanakintsuliha, mugulsibul, rapsiõli	270	206,3	27,57	6,97	9,13	300	229,2	30,63	7,74	10,14
Köögivilja- oasupp riisiga	vesi, porgand, kapsas, aedoad, läätsed, riis, mugulsibul , till, rapsiõli, sool	270	193,1	36,45	3,35	7,48	300	214,5	40,5	3,72	8,31
<b>Hapukoor, R 20%</b>		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
Kohupiimavaht	<b>Kohupiim, piim R2,5%</b> , suhkur	100	116,4	16,15	2,57	7,17	110	128,0	17,77	2,83	7,89
Mahlakissell	tärklis, suhkur, mahl	100	71,5	17,85	0,01	0	120	85,8	21,42	0,01	0,00
Päevalilleseemned		5	31,6	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42
<b>Leivavalik ( 3 erinevat sorti)</b>		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kaalikaamps		80	28,5	7,30	0,08	0,88	90	32,0	8,21	0,09	0,99
Kokku,g			628,6	86,7	21,6	23,4	705,0	754,3	100,0	27,8	27,6

REEDE 08.05	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 kõogivilja-juustukastmes	piim R2,5% kanakintsuliha, porgand, lillkapsas, roheline uba, <b>toorjuust R30%</b> , nisujahu, rapsiõli, sool	80	88,0	5,26	4,98	6,00	90	99,0	5,92	5,60	6,75
Hautatud hapukapsas sealihaga	Hapukapsas, sealiha, vesi, rapsiõli	80	82,4	4,87	5,34	4,25	90	92,7	5,48	6,00	4,78
Kõogiviljahautis kikerhernestega	Kõogiviljad, kikerherned, rapsiõli, sool	80	61,1	8,13	2,94	2,12	90	68,8	9,14	3,30	2,39
Riis	vesi, riis	38	45,95	10,52	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	värske kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	32,25	7,18	0,04	0,81
Küüslaugu- ürdiriis	Riis, vesi, rapsiõli, küüslauk, tüümian	38	60,0	11,74	1,24	1,09	43	67,9	13,29	1,40	1,24
Salatikomponendid:	porgand, kapsas, kaalikas	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88
<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	5	33,6	0,01	3,65	0
<b>Leivavalik ( 3 erinevat sorti)</b>		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	1,66	0,3	0,02	0,08
<b>PRIA keefir R2,5%</b>		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Meloniamps		80	34,16	8,16	0,08	0,88	120	51,2	12,2	0,1	1,3
Kokku, g			631,0	96,1	22,0	23,6		758,0	113,6	26,8	28,2
Nädal kokku			627,7	89,9	22,4	22,8		750,0	105,7	27,7	26,7

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

PRIA KOOLIKAVA TOETUSKAVA RAAMES JAGATAVAD PUU – JA KÕOGIVILJAD 1-6 KLASSILE

PRIA piimatooted 1-9 klassile