

Koolilõuna menüü 04-08.05

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 04.05	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
Hakklihakaste porgandiga	Hapukoor R20%, seguhakkliha, porgand, nisujahu, sibul, rapsiõli	90	122,4	4,27	9,54	5,35	100	136	4,74	10,6	5,94
Kana-köögiviljapada	kana, porgand, lillkapsas, roheline uba, mugulsibul, rapsiõli	90	75,0	4,66	3,94	6,18	100	83,3	5,18	4,38	6,87
Köögiviljapada 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	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
Salatikomponendid:	redis, kapsas, riivitud porgand	150	64,8	13,41	0,81	3,88	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		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik (3 erinevat sorti)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	65	205,4	27,95	7,48	5,91
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Õunaamps		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			749,8	103,8	27,5	26,1		827,9	117,3	29,3	28,6

TEISIPÄEV 05.05	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
Borš kartuli ja kanaga	vesi, kartul, peet, kana kintsuliha, mugulsibul, porgand, juurpetersell, rapsiõli, sool	300	214,8	26,58	8,31	10,08	330	236,3	29,24	9,14	11,09
Kala-köögiviljasupp kinoaga	vesi, kartul, merluus (kala), porgand, kinoa, rapsiõli, sool	300	232,2	30,42	7,77	12,12	330	255,4	33,46	8,55	13,33
Hakklihasupp	kartul, porgand, hakkliha, kapsas, rapsiõli	300	232,8	19,26	13,08	11,19	330	256,1	21,19	14,39	12,31
Riisi-kõrvitsasupp läätsedega	Vesi, kõrvits, värsked porgand, läätsed, riis kuivaine, värsked porru, aedoad, rapsiõli, värsked sidrunimahl, sool	300	290,1	56,58	3,96	11,46	330	319,1	62,24	4,36	12,61
Hapukoor, 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
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%	180	151,2	28,78	2,49	4,14	240	201,6	38,38	3,312	5,52
Leivavalik (3 erinevat sorti)		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			743,9	104,1	25,8	25,4		802,6	113,3	27,4	27,5

KOLMAPÄEV 06.05	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
		Kanastrooganov köögiviljadega	90	84,3	3,47	5,03	6,60	100	93,7	3,85	5,59
Tomatine kalavormiroog	90	66,4	3,35	2,29	8,51	100	73,8	3,72	2,54	9,46	
Köögiviljahautis seentega	90	69,4	6,47	4,73	1,42	100	77,1	7,19	5,25	1,58	
Riis	43	52,00	11,93	0,11	1,01	50	61,25	14,03	0,13	1,19	
Tatar	43	46,50	6,83	1,70	0,95	50	54,50	8,03	2,00	1,12	
Kartulipüree	43	45,6	13,50	3,45	1,93	50	53	15,7	4,01	2,24	
Riis köögiviljadega	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23	
Salatikomponendid:	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88	
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 (3 erinevat sorti)	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	
Pirn	120	56,6	15,7	0	0	150	70,75	19,63	0	0	
Kokku,g		744,2	106,8	30,6	26,5		800,8	118,1	32,2	28,1	

NELJAPÄEV 07.05	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
		Rassolnik sealihaga	300	233,4	26,04	10,35	10,29	330	256,7	28,64	11,39
Värskekapsasupp kanalihaga	300	167,7	17,07	7,65	9,33	330	184,5	18,78	8,42	10,26	
Kartuli-riisisupp kanaga	300	229,2	30,63	7,74	10,14	330	252,1	33,69	8,51	11,15	
Köögivilja- oasupp riisiga	300	214,5	40,5	3,72	8,31	330	236,0	44,55	4,09	9,14	
Hapukoor, R 20%	10	21,9	0,380	2,12	0,33	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	110	128,0	17,77	2,83	7,89	120	139,7	19,38	3,08	8,60	
Mahlakissell	120	85,8	21,42	0,01	0,00	130	93,0	23,21	0,01	0,00	
Päevalilleseemned	10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42	
Leivavalik (3 erinevat sorti)	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		705,0	754,3	100,0	27,8	785,0	807,2	108,8	29,1	29,7	

REEDE 08.05	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 köögivilja-juustukastmes	piim R2,5% kanakintsuliha, porgand, lillkapsas, roheline uba, toorjuust R30%, nisujahu, rapsiõli, sool	90	99,0	5,92	5,60	6,75	100	110	6,58	6,22	7,5
Hautatud hapukapsas sealihaga	Hapukapsas, sealiha, vesi, rapsiõli	90	92,7	5,48	6,00	4,78	100	103	6,09	6,67	5,31
Köögiviljahautis kikerhernestega	Köögiviljad, kikerherned, rapsiõli, 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	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
Küüslaugu- ürdiriis	Riis, vesi, rapsiõli, küüslauk, tüümian	43	67,9	13,29	1,40	1,24	50	79	15,45	1,63	1,44
Salatikomponendid:	porgand, kapsas, kaalikas	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
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 (3 erinevat sorti)		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
Meloniamps		120	51,2	12,2	0,1	1,3	150	64,1	15,3	0,2	1,7
Kokku, g			758,0	113,6	26,8	28,2		844,0	130,5	29,1	31,9
Nädal kokku			750,0	105,7	27,7	26,7		816,5	117,6	29,4	29,1

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

PRIA piimatooted 1-9 klassile