

Koolilõuna menüü 11-15.05

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 11.05	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 köögiviljadega	hakkliha , vesi, toidukoor R20% , herved, paprika , porgand, mugulsibul, rapsiõli, nisujahu , till, sool	80	114,4	7,50	6,86	6,42	90	128,7	8,44	7,71	7,23
Kala- köögivilja pajaroog	kala , porgand, suvikõrvits, brokoli, lillkapsas, õun, sibul, rapsiõli	80	68,8	4,35	3,51	5,73	90	77,4	4,90	3,95	6,44
Köögiviljapajaroog kikerhernestega	kikerherved, porgand,, köögiviljad, rapsiõli	80	92	11,02	4,79	3,24	90	103,5	12,39	5,39	3,65
Riis	Vesi, riis	38	45,95	10,52	0,1	0,89	43	52	11,93	0,11	1,01
Pasta	vesi, pasta	38	48,75	9,45	0,42	1,62	43	55,25	10,7	0,48	1,83
Hirss	Vesi, hirss	38	54	8,36	0,26	3,83	43	61,2	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, hiina kapsas, riivitud porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	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 marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Õun		80	37,7	10,47	0	0	100	48,2	13,08	0	0
Kokku,g			612,3	89,0	19,6	23,3		754,3	105,4	26,4	27,9

TEISIPÄEV 12.05	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
Talupojasupp sealihaga	Odrakruubid, kapsas, porgand, mugulsibul, sealiha, vesi	270	156,9	18,50	6,56	7,64	300	174,3	20,55	7,29	8,49
Peedisupp kanaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, kanakintsuliha, äädikas, rapsiõli	270	133,4	15,58	5,40	7,34	300	148,2	17,31	6	8,16
Hapukapsasupp kanaga	vesi, hapukapsas, kanakintsuliha, odrakruup , mugulsibul , sool	270	98,0	13,74	1,84	8,56	300	108,9	15,27	2,04	9,51
Hernesupp	herved , värsked mugulsibul, värsked porgand, rapsiõli, vesi, sool	270	267,3	45,87	6,64	12,15	300	297	50,97	7,38	13,5
Hapukoor R20%		5	11,1	0,69	1,07	0,16	10	22,2	1,38	2,15	0,33
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Piimakissell toormoosiga	Piim R2,5% , suhkur, tärkis, marjad	180	201,6	34,54	4,57	5,81	200	224	38,38	5,08	6,46
Leivavalik (3 erinevat sorti)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirniamps, kapsalõik		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		-	628,9	86,1	23,4	20,8		730,3	102,2	26,9	23,4

KOLMAPÄEV 13.05	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-lillkapsahautis	porgand, lillkapsas, mugulsibul, kana, basilik, hernes	90	77,4	5,10	3,97	6,53	100	86	5,67	4,41	7,26
Guljašš sealihaga	Vesi, sealiha, mugulsibul, hapukoor R20% , nisujahu , tomatipasta	90	117	4,03	8,44	6,42	100	130	4,48	9,38	7,13
Tomatine läätsehautis	tomat, köögiviljad, läätsed, rapsiõli	90	83,79	11,31	3,02	3,78	100	93,1	12,57	3,35	4,20
Riis	vesi, riis	43	52	11,93	0,11	1,01	50	61,25	14,03	0,13	1,19
Tatar	vesi, tatar	43	46,5	6,83	1,7	0,95	50	54,5	8,03	2	1,12
Kartul	kartul	43	32,4	7,16	0,05	0,80	50	37,6	8,33	0,05	0,93
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,3	8,75	0,98	1,05	50	58	10,3	1,15	1,23
Salatikomponendid:	peet, kapsas, porgand	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (3 erinevat sorti)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi piparmündiga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	125	1,7	0,38	0,00	0,10
PRIA piim R 2,5%		100	58	5,3	2,6	3,3	125	72,5	6,65	3,25	4,13
Kokku,g			709,8	92,7	27,9	24,7		802,3	107,8	30,1	25,2

NELJAPÄEV 14.05	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
Küpsetatud kana	kana, rapsiõli	40	61,6	0,00	3,01	8,68	50	77,0	0,00	3,77	10,85
Koorekaste	kohvikoor R10% , vesi, nisujahu , rapsiõli, sool	60	68,4	4,37	5,06	1,37	60	68,4	4,37	5,06	1,37
Värskekapsahautis sealiha ja õuntega	Valge peakapsas, õun, sealiha, rapsiõli, mugulsibul, vesi	90	97,2	6,20	5,74	6,21	100	108	6,89	6,38	6,90
Odrakruubipuder seente ja sibulaga	odrakruubid , sibul, šampinjon, rapsiõli	90	105,3	20,45	2,35	2,45	100	117	22,72	2,61	2,72
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	32,4	7,16	0,05	0,80	50	37,6	8,33	0,05	0,93
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,0	10,30	1,15	1,23
Salatikomponendid:	frillis, kaalikas, riivitud porgand	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	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
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	2,68	0,596	0,038	0,150
Greibiamps		120	40,7	11,28	0,12	0,96	150	50,9	14,1	0,15	1,2
Kokku,g			707,3	100,8	25,0	25,9		800,8	116,3	27,0	29,9

REEDE 15.05	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
Hautatud sealiha seene- hapukoore kastmes	sealiha, šampinjon, porgand, sibul, rapsiõli, nisujahu, hapukoor R20%	90	136,8	3,79	10,98	6,30	100	152	4,21	12,2	7
Kala köögiviljade ja tomatiga	Kala , tomat, paprika, porgand, mugul- sibul, maisitärklis, rapsiõli, juust R25%	90	127,8	6,35	6,82	10,62	100	142	7,06	7,58	11,8
Köögiviljakarri ubadega	porgand, köögiviljad, sibul, oad, küüslauk, rapsiõli, karri,	90	133,2	13,92	7,84	4,09	100	148	15,47	8,71	4,54
Riis	vesi, riis	53	64,1	14,70	0,14	1,24	66	79,8	18,31	0,17	1,54
Tatar	tatar, vesi	53	57,3	8,42	2,10	1,17	66	71,4	10,49	2,62	1,46
Kartulipüree	värske kartul, piim R2,5%	53	56,2	8,32	2,13	1,19	66	70,0	10,36	2,65	1,48
Odrakruubipuder	odrakruubid , vesi	43	47,60	9,39	0,30	1,23	50	56,00	11,05	0,35	1,45
Salatikomponendid:	redis, hapukapsas, porgand	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Päevalilleseemned		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (3 erinevat sorti)		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	1,34	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
Kokku, g			726,7	100,3	30,3	24,7		837,7	119,2	34,0	28,8
Nädala keskmine, g			725,7	100,3	27,3	25,3		817,8	115,8	29,9	27,9

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