

Koolilõuna menüü 11-15.05

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 11.05	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 köögiviljadega	hakkliha , vesi, toidukoor R20% , herved, paprika , porgand, mugulsibul, rapsiõli, nisujahu , till, sool	90	128,7	8,44	7,71	7,23	100	143	9,38	8,57	8,03
Kala- köögivilja pajaroog	kala , porgand, suvikõrvits, brokoli, lillkapsas, õun, sibul, rapsiõli	90	77,4	4,90	3,95	6,44	100	86	5,44	4,39	7,16
Köögiviljapajaroog kikerhernestega	kikerhersed, porgand,, köögiviljad, rapsiõli	90	103,5	12,39	5,39	3,65	100	115	13,77	5,99	4,05
Riis	Vesi, riis	43	52	11,93	0,11	1,01	50	60,4	13,87	0,13	1,18
Pasta	vesi, pasta	43	55,25	10,7	0,48	1,83	50	64,2	12,44	0,56	2,13
Hirss	Vesi, hirss	43	61,2	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, hiina kapsas, riivitud porgand	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	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	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
Õun		100	48,2	13,08	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			754,3	105,4	26,4	27,9		825,7	119,9	27,4	30,2

TEISIPÄEV 12.05	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
Talupojasupp sealihaga	Odrakruubid, kapsas, porgand, mugulsibul, sealiha, vesi	300	174,3	20,55	7,29	8,49	330	191,7	22,61	8,02	9,34
Peedisupp kanaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, kanakintsuliha, äädikas, rapsiõli	300	148,2	17,31	6	8,16	330	163,0	19,04	6,60	8,98
Hapukapsasupp kanaga	vesi, hapukapsas, kanakintsuliha, odrakruup , mugulsibul , sool	300	108,9	15,27	2,04	9,51	330	119,8	16,80	2,24	10,46
Hernesupp	herved , värske mugulsibul, värske porgand, rapsiõli, vesi, sool	300	297	50,97	7,38	13,5	330	326,7	56,07	8,12	14,85
Hapukoor R20%		10	22,2	1,38	2,15	0,33	20	44,4	2,76	4,3	0,66
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	200	224	38,38	5,08	6,46	220	246,4	42,22	5,59	7,11
Leivavalik (3 erinevat sorti)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	65	205,4	27,95	7,475	5,915
Pirniamps, kapsalõik		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0,00	0,00
Kokku,g			730,3	102,2	26,9	23,4		822,3	115,6	30,9	25,6

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	0,15
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 seenehapukoore 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 piimatooted 1-9 klassile