

Koolilõuna menüü 18-22.05

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 18.05	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 ürtidega	Hakkliha siga50%/veis50%, ürdid, koor 20%, nisujahu , sibul	80	113,6	4,58	8,16	5,73	90	127,8	5,16	9,18	6,44
Ahjuroog, kana, köögiviljade ja bataadiga	Kana, bataat, kapsas, porgand, lillkapsas, seller , köömned, till, rapsiõli	80	89,6	8,07	3,70	6,38	90	100,8	9,08	4,16	7,17
Köögiviljahautis seentega	seened, sibul, köögiviljad, rapsiõli	80	61,68	5,75	4,20	1,26	90	69,39	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
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	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Päevalilleseemned		10	62,1	2,42	5,44	0,36	10	62,1	2,42	5,44	0,36
Leivavalik (3 erinevat)		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			628,1	83,5	23,9	20,6		743,5	100,9	28,2	23,6

TEISIPÄEV 19.05	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
Seljanka sealihaga	Konserveeritud kurk (sinepi-seemned) , kartul, sibul, tomatipasta, viiner , seaabaliha, rapsiõli	270	196,6	13,82	12,50	7,99	300	218,4	15,36	13,89	8,88
Köögiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, kapsas, kanakintsuliha	270	147,2	12,47	7,07	9,40	300	163,5	13,86	7,86	10,44
Kartuli- riisipüreesupp sealihaga	Kartul, riis, porgand, sibul, sealiha rapsiõli	270	226,5	27,32	9,21	9,23	300	251,7	30,36	10,23	10,26
Köögiviljapüreesupp hernestega	Kartul, porgand, kapsas, hernes	270	116,9	20,71	3,16	4,37	300	129,9	23,01	3,51	4,86
Hapukoor R20%		10	21,6	0,38	2,12	0,33	10	21,6	0,38	2,12	0,33
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Kakao- kohupiimavaht	Kohupiim R6%, piim R2,5% , suhkur, kakao	150	189	16,37	8,79	14,7	170	214,2	18,55	9,96	16,66
Leivavalik (3 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Apelsiniamps		80	32,3	7,92	0,288	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2
Kaalikaamps		80	28,5	7,30	0,08	0,88	90	32,0	8,21	0,09	0,99
Kokku,g			657,4	80,9	26,3	30,1		750,9	93,2	29,7	34,1

KOLMAPÄEV 20.05	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-köögiviljahautis	Porgand, kapsas, kanakintsuliha uba	80	76,88	4,51	4,31	5,51	90	86,49	5,08	4,85	6,20
Hautatud sealiha köögiviljadega koorekastmes	Sealiha, porgand, paprika, brokoli, koor R10% , nisujahu, sibul, rapsiõli, till	80	111,2	4,87	7,79	6,00	90	125,1	5,48	8,77	6,75
Köögiviljabolognese läätsedega	paprika, sibul, tomatipasta, läätsed, rapsiõli	80	93,6	12,14	4,18	3,58	90	105,3	13,65	4,71	4,03
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
Kartul	kartul	38	28,6	6,33	0,04	0,71	43	32,4	7,16	0,05	0,80
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, hiina kapsas, porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Seesamiseemned		10	66,4	2,47	5,97	0,13	10	66,4	2,47	5,97	0,13
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (3 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Kapsalõik		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68
PRIA keefir R2,5%		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
Kokku,g			643,1	87,2	26,7	22,1		732,9	102,0	29,7	23,7

NELJAPÄEV 21.05	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
Guljašš-supp kanaga	kartul, sibul, paprika, porgand, porru, tomat, kanakintsuliha	270	179,6	18,95	10,45	5,97	300	199,5	21,06	11,61	6,63
Kala-pastasupp	Porgand, paprika, pasta, sulatatud juust , porru, kala ,	270	257,9	15,96	15,42	14,82	300	286,5	17,73	17,13	16,47
Aedviljasupp hakklihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, hakkliha, sibul, rapsiõli	270	192,0	19,01	7,94	10,04	300	213,3	21,12	8,82	11,16
Värsketapsasupp läätsedega	Vesi, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, rapsiõli	270	158,0	23,44	5,78	5,18	300	175,5	26,04	6,42	5,76
Hapukoos R 20%		10	21,9	0,38	2,12	0,33	10	21,9	0,38	2,12	0,33
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Mahlatarretis vahukoorega	Mahl, marjad, zelaatin, suhkur, vahukoos R33%	130	104,5	14,36	3,26	4,49	155	133,6	17,18	4,89	5,31
Leivavalik (3 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Pirniamps		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			631,5	68,1	29,3	25,6		720,2	72,9	35,4	29,3

REEDE 22.05	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
Ahjukala juustuga	Kalafilee, juust, majonees R42% (muna), porru	40	68,0	0,37	4,00	7,64	45	76,5	0,41	4,50	8,60
Koorekaste	kohvikoor R10%, vesi, nisujahu, rapsiõli, sool	40	45,6	2,92	3,38	0,92	50	57	3,66	4,22	1,15
Mulgikapsad sealihaga	hapukapsas, sealiha, odrakruubid, sibul	80	86,4	7,80	4,25	5,11	90	97,2	8,78	4,78	5,75
Köögiviljahautis kikerhernestega	Köögiviljad, kikerherned, rapsiõli, sool	80	61,12	8,128	2,936	2,12	90	68,76	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	Vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	46,50	6,83	1,70	0,95
Kartul	kartul	38	28,6	6,33	0,04	0,71	43	32,4	7,16	0,05	0,80
Riis köögiviljadega	Vesi, riis, köögiviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Salatikomponendid:	kaalikas, kapsas, , porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Porgand, rukola		50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58
Seesamiseemned		10	66,4	2,47	5,97	0,13	10	66,4	2,47	5,97	0,13
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (3 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	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			634,8	77,2	26,3	23,9		702,8	81,8	31,1	25,5
Nädal kokku, g			641,6	80,1	26,4	24,7		733,7	91,1	30,8	27,6

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