Koolilõuna menüü 18-22.05 OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 18.05	KOOSTIS	4-9 KLASS					10-12 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	90	127,8	5,16	9,18	6,44	100	142	5,73	10,2	7,16
Ahjuroog, kana, köögiviljade ja bataadiga	Kana, bataat, kapsas, porgand, lillkapsas, **seller**, köömned, till, rapsiõli	90	100,8	9,08	4,16	7,17	100	112	10,09	4,62	7,97
Köögiviljahautis seentega	seened, sibul, köögiviljad, rapsiõli	90	69,39	6,47	4,73	1,42	100	77,1	7,19	5,25	1,58
Riis	Vesi, riis	43	52,00	11,93	0,11	1,01	45	54,4	12,48	0,12	1,06
Pasta	Vesi, **pasta**	43	55,25	10,70	0,48	1,83	45	57,8	11,20	0,50	1,92
Hirss	Vesi, hirss	43	61,20	9,48	0,29	4,34	45	64,0	9,92	0,30	4,54
Tatar	Vesi, tatar	43	48,75	10,15	0,31	1,82	45	51,0	10,62	0,32	1,90
Salatikomponendid:	redis, kapsas, riivitud porgand	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	5	40,22	0,1	4,43	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)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	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
Õunaamps		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			743,5	100,9	28,2	23,6		805,9	109,0	29,5	27,9

TEISIPÄEV 19.05	KOOSTIS	4-9 KLASS					10-12 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, tomatipas-ta, **viiner**, seaabaliha, rapsiõli	300	218,4	15,36	13,89	8,88	330	240,2	16,90	15,28	9,77
Köögiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, kapsas, kanakintsuliha	300	163,5	13,86	7,86	10,44	330	179,9	15,25	8,65	11,48
Kartuli- riisisupp sealihaga	Kartul, riis, porgand, sibul, **sealiha** rapsiõli	300	251,7	30,36	10,23	10,26	330	276,9	33,40	11,25	11,29
Köögiviljapüreesupp hernestega	Kartul, porgand, kapsas, hernes	300	129,9	23,01	3,51	4,86	330	142,9	25,31	3,86	5,35
Hapukoor R20%		10	21,6	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,495
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	170	214,2	18,55	9,96	16,66	190	239,4	20,73	11,13	18,62
Leivavalik (3 erinevat)		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Apelsiniamps		100	40,3	9,9	0,36	0,2	120	48,4	11,9	0,432	0,24
Kaalikaamps		90	32,0	8,21	0,09	0,99	120	42,7	10,94	0,12	1,32
Kokku,g			750,9	93,2	29,7	34,1		831,4	103,4	33,1	37,6

'KOLMAPÄEV 20.05	KOOSTIS	4-9 KLASS					10-12 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	90	86,49	5,08	4,85	6,20	100	96,1	5,64	5,39	6,89
Hautatud sealiha köögiviljadega koorekastmes	Sealiha, porgand, paprika, brokoli, **koor R10%, nisujahu,** sibul, rapsiõli, till	90	125,1	5,48	8,77	6,75	100	139	6,09	9,74	7,5
Köögiviljabolognese läätsedega	paprika, sibul, tomatipasta, läätsed, rapsiõli	90	105,3	13,65	4,71	4,03	100	117	15,17	5,23	4,48
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 köögviljadega	Vesi, riis, köögiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23
Salatikomponendid:	peet, hiina kapsas, porgand	150	64,8	13,41	0,81	3,88	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	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (3 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	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
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	1,34	0,3	0	0,08
Kokku,g			732,9	102,0	29,7	23,7		818,6	115,3	32,1	26,3

NELJAPÄEV 21.05	KOOSTIS	4-9 KLASS					10-12 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	300	199,5	21,06	11,61	6,63	330	219,5	23,17	12,77	7,29
Kala-pastasupp	Porgand, paprika, **pasta, sulatatud juust,** porru, **kala,**	300	286,5	17,73	17,13	16,47	330	315,2	19,50	18,84	18,12
Aedviljasupp hakklihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, hakkliha, sibul, rapsiõli	300	213,3	21,12	8,82	11,16	330	234,6	23,23	9,70	12,28
Värskekapsasupp läätsedaga	Vesi, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, rapsiõli	300	175,5	26,04	6,42	5,76	330	193,1	28,64	7,06	6,34
Hapukoor R 20%		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,495
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Päevalilleseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Mahlatarretis vahukoorega	Mahl, marjad, zelatiin, suhkur, **vahukoor R33%**	155	133,6	17,18	4,89	5,31	190	168,5	21,09	6,51	6,48
Leivavalik (3 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirniamps		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0	0
Kokku,g			720,2	72,9	35,4	29,3		840,6	87,0	40,9	33,2

REEDE 22.05	KOOSTIS	4-9 KLASS					10-12 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	45	76,5	0,41	4,50	8,60	50	85	0,46	5,01	9,55
Koorekaste	**kohvikoor R10%**, vesi, **nisujahu**, rapsiõli, sool	50	57	3,66	4,22	1,15	50	57	3,66	4,22	1,15
Mulgikapsad sealihaga	hapukapsas, sealiha, **odrakruubid**, sibul	90	97,2	8,78	4,78	5,75	100	108	9,75	5,31	6,39
Köögiviljahautis kikerhernestega	Köögiviljad, kikerherned, rapsiõli, sool	90	68,76	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	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	58,00	10,30	1,15	1,23
Salatikomponendid:	kaalikas, kapsas, , porgand	150	64,8	13,41	0,81	3,88	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	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (3 erinevat)		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 piim R 2,5%		100	58	5,3	2,6	3,3	125	72,5	6,65	3,25	4,13
Kokku, g			702,8	81,8	31,1	25,5		818,6	105,2	32,1	29,2
Nädal kokku, g			733,7	91,1	30,8	27,6		824,3	104,4	33,4	31,1

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest ,
PRIA piimatooted 1-9 klassile