

Koolilõuna menüü 25-29.05

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 25.05	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 porgandi ja hakklihaga	porgand, seguhakkliha, hapukoor R20% , nisujahu, tomatipasta, sibul, rapsiõli	80	91,2	5,064	5,76	5,264	90	102,6	5,697	6,48	5,922
Hakkliha köögiviljadega	Kapsas, hakkliha, porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli	90	62,7	5,81	1,98	6,42	100	69,7	6,46	2,2	7,13
Köögiviljapajaroog läätsedega	Köögiviljad, läätsed	80	107,2	13,74	4,384	4,728	90	120,6	15,46	4,932	5,319
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
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Tatar	Vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Salatikomponendid:	hersed, kapsas, riivitud porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	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		5	31,12	0,88	2,67	1,11	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik (3 erinevat)		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		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			611,9	113,3	19,7	17,9		723,2	129,1	24,6	21,9

TEISIPÄEV 26.05	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
Hernesupp sealihaga	Hernes, vesi, odrakruubid , sealiha, mugulsibul, porgand, rapsiõli	270	299,7	40,18	10,07	17,33	300	333	44,64	11,19	19,26
Tomatine kanasupp	kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat	270	180,6	15,47	10,29	8,26	300	200,7	17,19	11,43	9,18
Aedviljasupp sealihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, sealiha, sibul, rapsiõli	270	221,1	24,11	10,34	9,59	300	245,7	26,79	11,49	10,65
Köögivilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhersed	270	103,4	21,63	1,00	4,27	300	114,9	24,03	1,11	4,74
Hapukoor, R 20%		5	11,0	0,190	1,06	0,165	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
Magus riisipuder kisselliga	Riis, vesi, piim R2,5% , kartulitärklis, mahl, suhkur	160	154,8	34,25	1,08	2,27	180	174,2	38,53	1,22	2,56
Leivavalik (3 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kapsalõik		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68
Kokku,g			638,7	98,2	18,1	25,1		736,6	111,9	21,6	28,5

KOLMAPÄEV 27.05	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 tomatikastmes	kana, tomat, nisujahu , sibul ,porgand, juurseller, rapsiõli	80	83,2	4,36	4,232	7,024	90	93,6	4,905	4,761	7,902
Küpsetatud kala koorekastmes	Kala, sibul, rapsiõli, marineeritud kurk , toidukoor R 20%	80	81,6	0,90	4,09	10,32	90	91,8	1,01	4,60	11,61
Läätse- kõrvitsavorm	kõrvits, koor R20 % , riiv sai, läätsed, mugulsibul, värse petersell	80	114,4	23,56	0,728	4,664	90	128,7	26,51	0,819	5,247
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	28,60	6,33	0,04	0,71	43	32,25	7,18	0,04	0,81
Riis kõogiviljadega	vesi, riis, kõogiviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Salatikomponendid:	peet, hiinakapsas, riivitud porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Päevalilleaseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	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	1,66	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
Greip		120	40,7	11,28	0,12	0,96	120	40,7	11,28	0,12	0,96
Kokku,g			650,2	87,4	23,7	25,6		724,1	96,1	27,1	27,8

NELJAPÄEV 28.05	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
Värskekapsa-hakklihahautis	Kapsas, seguhakkliha, rapsiõli	80	84,8	5,13	5,27	5,15	100	106,0	6,41	6,59	6,44
Kanakaste kõogiviljadega	broileriliha, sibul, kõogiviljad, porgand, nisujahu, koor R10%	80	93,6	4,832	5,808	6,008	90	105,3	5,436	6,534	6,759
Kõogiviljablognese ubadega	kõogiviljad, oad, tomatipasta, rapsiõli	80	93,6	12,38	4,184	3,584	90	105,3	13,92	4,707	4,032
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
Odrakruubipuder	Odrakruubid , vesi	38	42,00	8,29	0,26	1,09	43	47,60	9,39	0,30	1,23
Riis kõogiviljadega	Vesi, riis, kõogiviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Salatikomponendid:	Kaalikas, frillis, porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Seesamiseemned		10	62,24	1,76	5,35	1,11	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)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi piparmündiga		200	3,32	0,596	0,03	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			633,7	90,6	22,7	19,4		710,9	99,6	26,4	22,7

REEDE 29.05	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
Seapraad	sea kaelakarbonaad, sool, pipar	35	113,8	0,03	6,93	9,03	40	130,0	0,03	7,92	10,32
Jogurti-kurgikaste	maitsestatamata jogurt R2,5, till	50	28,4	2,39	1,34	1,70	60	34,0	2,86	1,60	2,04
Koorekaste	kohvikoor R10% , vesi, nisujahu , rapsiõli , sool	40	45,6	2,92	3,38	0,92	50	57,0	3,65	4,22	1,15
Köögiviljahautis kikerhernestega	Köögiviljad, kikerhersed, rapsiõli, sool	80	61,12	8,13	2,94	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	tatar, vesi	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Kartul	kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Küüslaugu- ürdiriis	Riis, vesi, rapsiõli, küüslauk, tüümian	38	60,0	11,74	1,24	1,09	43	67,9	13,29	1,40	1,24
Salatikomponendid:	redis, kapsas, seller	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	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)		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	1,66	0,3	0,02	0,08
PRIA keefir R2,5%		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Kokku, g			650,0	84,4	25,3	27,6		788,3	101,4	30,9	33,5
Nädal keskmine, g			636,9	94,8	21,9	23,1		736,6	107,6	26,1	26,9

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