

## Koolilõuna menüü 25-29.05

## OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 25.05	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 porgandi ja hakklihaga	porgand, seguhakkliha, <b>hapukoor R20%</b> , nisujahu, tomatipasta, sibul, rapsiõli	90	102,6	5,697	6,48	5,922	100	114	6,33	7,2	6,58
Hakkliha köögiviljadega	Kapsas, hakkliha, porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli	100	69,7	6,46	2,2	7,13	110	76,7	7,11	2,42	7,84
Köögiviljapajaroog läätsedega	Köögiviljad, läätsed	90	120,6	15,46	4,932	5,319	100	134	17,18	5,48	5,91
Riis	Vesi, riis	43	52,00	11,93	0,11	1,01	50	60,4	13,87	0,13	1,18
Pasta	vesi, <b>pasta</b>	43	55,25	10,70	0,48	1,83	50	64,2	12,44	0,56	2,13
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23
Tatar	Vesi, tatar	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	56,7	11,80	0,36	2,11
Salatikomponendid:	hersed, kapsas, riivitud porgand	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	10	62,1	0,36	5,44	2,42
<b>Seesamiseemned</b>		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
<b>Leivavalik (3 erinevat)</b>		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		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			723,2	129,1	24,6	21,9		810,9	143,4	27,3	25,8

TEISIPÄEV 26.05	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
Hernesupp sealihaga	Hernes, vesi, <b>odrakruubid</b> , sealiha, mugulsibul, porgand, rapsiõli	300	333	44,64	11,19	19,26	330	366,3	49,10	12,31	21,19
Tomatine kanasupp	kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat	300	200,7	17,19	11,43	9,18	330	220,8	18,91	12,57	10,10
Aedviljasupp sealihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, sealiha, sibul, rapsiõli	300	245,7	26,79	11,49	10,65	330	270,3	29,47	12,64	11,72
Köögivilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhersed	300	114,9	24,03	1,11	4,74	330	126,4	26,43	1,22	5,21
<b>Hapukoor, R 20%</b>		10	21,9	0,380	2,12	0,33	10	21,9	0,380	2,12	0,330
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Magus riisipuder kisselliga	Riis, vesi, <b>piim R2,5%</b> , kartulitärklis, mahl, suhkur	180	174,2	38,53	1,22	2,56	210	203,2	44,95	1,42	2,98
<b>Leivavalik (3 erinevat)</b>		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,80	6,90	5,46
Kapsalõik		60	16,38	2,46	0,12	0,68	80	21,8	3,29	0,16	0,91
Kokku,g			736,6	111,9	21,6	28,5		804,4	123,6	22,95	31,07

KOLMAPÄEV 27.05	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 tomatikastmes	kana, tomat, <b>nisujahu</b> , sibul ,porgand, juurseller, rapsiõli	90	93,6	4,905	4,761	7,902	100	104	5,45	5,29	8,78
Küpsetatud kala koorekastmes	Kala, sibul, rapsiõli, <b>marineeritud kurk , toidukoor R 20%</b>	90	91,8	1,01	4,60	11,61	100	102,0	1,12	5,11	12,90
Läätse- kõrvitsavorm	kõrvits, <b>koor R20 %</b> , riiv sai, läätsed, mugulsibul, värsked petersell	90	128,7	26,51	0,819	5,247	100	143	29,46	0,91	5,83
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	32,25	7,18	0,04	0,81	50	38,05	8,45	0,05	0,95
Riis köögiviljadega	vesi, riis, köögiviljad	43	49,30	8,75	0,98	1,05	50	58,00	10,30	1,15	1,23
Salatikomponendid:	peet, hiinakapsas, riivitud 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	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
<b>Leivavalik (3 erinevat)</b>		60	189,6	25,8	6,9	5,46	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
<b>PRIA piim R 2,5%</b>		100	58	5,3	2,6	3,3	150	87	7,95	3,9	4,95
Greip		120	40,7	11,28	0,12	0,96	150	50,9	14,1	0,15	1,2
Kokku,g			724,1	96,1	27,1	27,8		805,1	108,2	29,5	31,3

NELJAPÄEV 28.05	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
Värsked kapsa-hakklihahautis	Kapsas, seghakkliha, rapsiõli	100	106,0	6,41	6,59	6,44	100	106,0	6,41	6,59	6,44
Kanakaste köögiviljadega	broileriliha, sibul, köögiviljad, porgand, <b>nisujahu, koor R10%</b>	90	105,3	5,436	6,534	6,759	100	117	6,04	7,26	7,51
Köögiviljabolognese ubadega	köögiviljad, oad, tomatipasta, rapsiõli	90	105,3	13,92	4,707	4,032	100	117	15,47	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
Odrakruubipuder	<b>Odrakruubid</b> , vesi	43	47,60	9,39	0,30	1,23	50	56,00	11,05	0,35	1,45
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, frillid, porgand	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
<b>Seesamiseemned</b>		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	10	67,2	0,02	7,3	0
<b>Leivavalik (3 erinevat)</b>		60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi piparmündiga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,15
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0	0
Kokku,g			710,9	99,6	26,4	22,7		804,1	110,7	31,3	24,2

REEDE 29.05	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
Seapraad	sea kaelakarbonaad, sool, pipar	40	130,0	0,03	7,92	10,32	40	130,0	0,03	7,92	10,32
Jogurti-kurgikaste	<b>maitsestatamata jogurt R2,5</b> , till	60	34,0	2,86	1,60	2,04	70	39,7	3,34	1,87	2,38
Koorekaste	<b>kohvikoor R10%</b> , vesi, <b>nisujahu</b> , rapsiõli , sool	50	57,0	3,65	4,22	1,15	60	68,4	4,37	5,06	1,37
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	tatar, vesi	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	57,50	11,93	0,36	2,14
Kartul	kartul	43	48,75	10,15	0,31	1,82	50	57,50	11,93	0,36	2,14
Küüslaugu- ürdiriis	Riis, vesi, rapsiõli, küüslauk, tüümian	43	67,9	13,29	1,40	1,24	50	79	15,45	1,63	1,44
Salatikomponendid:	redis, kapsas, seller	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	33,6	0,01	3,65	0	7	47	0,01	5,11	0
<b>Leivavalik (3 erinevat)</b>		60	189,6	25,8	6,9	5,46	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
<b>PRIA keefir R2,5%</b>		100	55	11,68	2,54	3,58	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Kokku, g			788,3	101,4	30,9	33,5		872,4	115,5	34,3	36,6
Nädal keskmine, g			736,6	107,6	26,1	26,9		819,4	120,3	29,0	29,8

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest .

PRIA piimatooted 1-9 klassile