

Koolilõuna menüü 01-05.06

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 01.06	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Pilaff kanalihaga	Riis, kanaliha, rapsiõli, tomatipüree, vesi	220	301,4	44,86	8,65	11,70	250	342,5	50,98	9,83	13,30	280	383,6	57,09	11,00	14,90
Pilaff kikerhernestega	Riis, kikerherned, rapsiõli, tomatipüree, vesi	220	352	55,81	12,30	6,97	250	400	63,43	13,98	7,93	280	448	71,04	15,65	8,88
Salatikomponendid:	redis, kapsas, porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	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	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	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	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	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	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Kokku, g			650	90,9	25,6	25,2		756,0	104,0	29,9	28,5		856,2	120,3	32,3	31,9

TEISIPÄEV 02.06	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kartuli- hakklihavorm	Kartul, seguhakkliha, mugulsibul, piim R2,5%, muna, juust R2,5%, riivsaia	230	255,3	31,74	7,98	14,93	260	288,6	35,88	9,02	16,87	300	333	41,4	10,41	19,47
Hautatud köögiviljad ubadega	lillkapsas, brokoli, porgand, mugulsibul, oad	200	147,8	25,8	3,62	6,6	220	162,5	28,38	3,98	7,26					
Jogurti-tillikaste	Maitsestatamata jogurt R2,5%, till, maitseroheline	50	28,4	2,39	1,34	1,70	50	28,4	2,39	1,34	1,70	50	28,4	2,39	1,34	1,70
Salatikomponendid:	kaalikas, peet, porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Päevaliliseemned		10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	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	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Vesi apelsiniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150
Õun		100	47,2	13,1	0,0	0,0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g		-	630,2	80,5	23,8	26,9		733,6	94,2	28,0	30,5		823,2	108,1	29,3	33,1

KOLMAPÄEV 03.06	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Pasta suitsusingiga	Pasta, suitsusink, mugulsibul, rapsiõli, juust R25%	200	324	51,30	7,94	13,58	220	356,4	56,43	8,73	14,94	250	405	64,13	9,93	19,01
Pastaroog köögiviljadega	Pasta, herned, köögiviljad, sibul, küüslauk, tomat, rapsiõli	220	246,4	49,41	4,00	8,89	250	280	56,15	4,55	10,10	280	313,6	62,89	5,10	11,31
Külm tomatikaste																
Salatikomponendid:	seller, hapukapsas, porgand	120	51,8	10,73	0,65	3,1	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	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	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	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Vesi apelsiniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150
Pirn		100	40	14,6	0	0,3	100	40	14,6	0	0,3	120	48	17,52	0	0,36
Kokku, g			630,6	98,7	19,7	22,8		754,8	111,0	26,3	27,1		843,0	125,9	27,5	31,2

NELJAPÄEV 04.06	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kartulisalat	Kartul, porgand, konserv, kurk, majonees (MUNA), hapukoor R20%, mugulsibul, sinep	200	204	27,54	9,52	3,46	220	224,4	30,29	10,47	3,81	250	255	34,43	11,9	4,33
Viiner	sealiha, vesi, sool, lõhna- ja maitseained, glükoos, vürtsid	50	131	3,75	10,3	6	60	157,2	4,5	12,36	7,2	70	184	5,25	14,3	8,4
Kringel	Nisujahu, suhkur, taimne rasv, pärm, muna, rosin, piimapulber, kakaopulber, soja	60	232,3	33,60	9,26	4,38	70	271	39,2	10,8	5,11	70	271	39,2	10,8	5,11
Leivavalik (3 erinevat)		30	94,8	12,91	3,45	2,73	40	126,4	17,22	4,60	3,64	50	158	21,52	5,75	4,55
Apelsin		80	34,2	9,52	0,08	0,88	100	42,7	11,9	0,1	1,1	120	51,2	14,28	0,12	1,32
Vesi marjadega		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150
Kokku, g			567,3	64,9	29,1	13,8		782,3	91,8	38,3	19,9		870,7	101,0	42,8	22,5

REEDE 05.06	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Ühepajatoit sealihaga	sealiha, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, peakapsas, rapsiõli	270	232,5	21,41	12,88	9,94	300	258,3	23,79	14,31	11,04	330	284,1	26,17	15,74	12,14
Ühepajatoit ubadega	oad, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, peakapsas, rapsiõli	270	236,3	42,12	5,86	9,13	300	262,5	46,8	6,51	10,14	330	288,8	51,48	7,16	11,15
Jogurti-tillikaste	Maitsestatamata jogurt R2,5%, till, maitseroheline	50	28,4	2,39	1,34	1,70	50	28,4	2,39	1,34	1,70	50	28,4	2,39	1,34	1,70
Salatikomponendid:	3 erinevat köögivilja	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Päevaliliseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0	7	56,3	0,14	6,20	0,00
Leivavalik (3 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
PRIA piim R2,5%		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Kokku, g			582,5	68,3	28,5	24,2		700,2	79,2	35,7	28,0		801,2	91,8	40,2	30,9
Nädala keskmine, g			613,0	80,7	25,3	22,6		745,4	96,1	31,6	26,8		838,9	109,4	34,4	29,9

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