

Koolilõuna menüü 01-05.06

OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 01.06	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
Pilaff kanalihaga	Riis, kanaliha, rapsiõli, tomatipüree, vesi	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	250	400	63,43	13,98	7,93	280	448	71,04	15,65	8,88
Salatikomponendid:	redis, kapsas, porgand	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
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (3 erinevat)		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
PRIA keefir R2,5%		100	55	11,68	2,54	3,58	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Kokku, g			756,0	104,0	29,9	28,5		856,2	120,3	32,3	31,9

TEISIPÄEV 02.06	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
Kartuli- hakklihavorm	Kartul, seguhakkliha, mugulsibul, piim R2,5%, muna, juust R2,5%, riivsai	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	220	162,5	28,38	3,98	7,26	250	184,7	32,25	4,53	8,25
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
Salatikomponendid:	kaalikas, peet, 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	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (3 erinevat)		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	2,68	0,596	0,038	0,150
Õun		120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			733,6	94,2	28,0	30,5		823,2	108,1	29,3	33,1

KOLMAPÄEV 03.06	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
Pasta suitsusisingiga	Pasta, suitsusink, mugulsibul, rapsiõli, juust R25%	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	250	280	56,15	4,55	10,10	280	313,6	62,89	5,10	11,31
Külm tomatikaste											
Salatikomponendid:	seller, hapukapsas, 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	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Leivavalik (3 erinevat)		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	2,68	0,596	0,038	0,150
Pirn		100	40	14,6	0	0,3	120	48	17,52	0	0,36
Kokku, g			754,8	111,0	26,3	27,1		843,0	125,9	27,5	31,2

NELJAPÄEV 04.06	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
Kartulisalat	Kartul, porgand, konserv, kurk, majonees (MUNA), hapukoor R20% , mugulsibul, sinep	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	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	70	271	39,2	10,8	5,11	70	271	39,2	10,8	5,11
Leivavalik (3 erinevat)		40	126,4	17,22	4,60	3,64	50	158	21,52	5,75	4,55
Apelsin		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	2,68	0,596	0,038	0,150
Kokku, g			782,3	91,8	38,3	19,9		870,7	101,0	42,8	22,5

REEDE 05.06	KOOSTIS	4-9 KLASS					9-12 KLASS				
		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	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	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
Salatikomponendid:	3 erinevat köögivilja	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
Päevaliliseemned		10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Salatikaste		5	40,22	0,1	4,43	0	7	56,3	0,14	6,20	0,00
Leivavalik (3 erinevat)		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
PRIA piim R2,5%		100	55	11,68	2,54	3,58	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Kokku, g			700,2	79,2	35,7	28,0		801,2	91,8	40,2	30,9
Nädala keskmine, g			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 piimatooted 1-9 klassile