

OÜ Orfeum koolilõuna menüü 03-05.09

KOLMAPÄEV 03.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Ahjukala seesamiseemnetega	50	62	8,51	2,65	0,064	sulatatud merluusifilee (kala) 55g, rapsiõli 1g, seesamiseemned 1g ,värsked till 1g, sool 0,1g
Koorekaste	80	116	1,83	9,52	5,54	kohvikoor R10% 38,8g, vesi 38,8g, nisujahu 5,6g, rapsiõli 2,7g, sool 0,05g
Porgandi-läätsevorm	120	84,4	2,63	2,12	12,24	värsked porgand 68g, läätsed kuivatatud 16g, rõõskoor R20% 26g, vesi 26g, kuivaine riisijahu 4g, sool 0,1g
Aurutatud kartul	90	61	1,52	0,08	13,5	värsked kartul 180g
Sõmer riis	90	110	2,14	0,23	24,48	vesi, kuivaine riis ,sool
Salatikomponendid:						
riivitud porgand	30	9,63	0,18	0,06	1,68	värsked riivitud porgand
Riivitud kaalikas	30	4,17	0,36	0,03	0,45	värsked kaalikas
frillis	20	2,96	0,38	0,04	0,1	värsked frillis
Päevalilleseemned	10	62,1	2,42	5,44	0,36	kuivatatud kooritud päevalilleseemned
Õlikaste salatile	5	33,6	0,01	3,65	0	rapsiõli 3,7g, värsked sidrunimahl , suhkur 0,05g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukkileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
Pria piim R2,5%	100	57,8	3,3	2,6	5,3	piim R2,5%
Vesi, vesi kurgiga	100	0,6	0	0	0,1	vesi kurgiga (vesi 196g/0kcal, värsked kurk 4g/0,6kcal)
Kapsalõigud	100	30,2	1,2	0,1	4,94	
		760,2	27,0	28,0	93,8	

NELJAPÄEV 04.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Kana- pastasupp	330	376,2	15,05	18,05	36,96	vesi 132g,värsked kartul 99g, jahutatud või sulatatud kanakintsuliha 43g, värsked porgand 33g, nuudlid kuivaine (nisu) 26g, värsked mugulsibul 13g, rapsiõli 2gl, sool 0,1g
Rikkalik köögiviljasupp veiseliha	330	256,1	10,96	14,09	19,67	vesi 132g, värsked kartul 99g, sulatatud veise abaliha 45g, värsked valge peakapsas 26,4g, värsked kaalikas 13g, külmutatud herned 13g, värsked porru 7g, värsked mugulsibul 7g, värsked porgand 7g, värsked juurseller 7g, sool 0,1g
Tomatine läätsesupp	330	278,2	10,42	10,66	32,37	vesi 192g, värsked kartul 72,6g, läätsed kuivatatud 35g, värsked porgand 23,1g,värsked tomat 20g, värsked porru 21,5g, rapsiõli 2g, sool 0,1g
Hapukoor R20%	20	44,4	0,66	4,3	2,76	hapukoor R20% 15g/44,4kcal
Päevalilleseemned	10	62,1	2,42	5,44	0,36	kuivatatud kooritud päevalilleseemned
Maitseroheline	5	1,53	0,2	0,04	0,04	värsked till 2,5g, värsked lehtpetersell 2,5g
Sepikukuubikud	10	32,3	1,43	0,247	5,72	Värsked täisterasepik (nisu) 12g
Kohupiima – jogurtimais Kama- manna vaht piimaga	200	171,8	11,76	4,78	19,80	kohupiimapasta R3% 100g, jogurt maitsestatamata R2,5% 60g, värsked või külmutatud marjad 30g, kuivaine suhkur 3g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukkileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
Banaan	120	81,12	0,96	0,24	18,36	
Vesi, vesi sidruniga	100	0,6	0	0	0,1	vesi sidruniga (vesi 196g/0kcal, värsked sidrun 4g/0,6kcal)
		833,2	32,4	29,2	105,8	

REEDE 05.09

Toidu nimetus	Kogus ,g 4-9 klass	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g/ sh kiudained,g	Koostis
Hakklihapall peediga	60	168	9,3	11,4	6,54	jahutatud või sulatatud sea- veisehakkliha 40g, värsked peet 12g, värsked mugulsibul 8g, värsked kanamuna 8g, täisterakaerahelbed 4g, kuivaine nisujahu 2g, kuivaine kartulitärklis 1,8g, sool 0,1g
Tomati- jogurtikaste	50	21,1	1,30	0,86	1,93	maitsestatamata jogurt R2,5% 35g, värsked tomat 10g, värsked roheline sibul 5g
Kapsa- kikerhernekotlet	80	169,6	4,98	7,67	17,28	värsked peakapsas 27g, kikerherned kuivatatud 26g, vesi 46g, kuivaine manna 6g,rapsiõli 5gl, sai (nisu) 5g, linaseemnejahu kuivaine 1g, sool 0,1g
Sõmer tatar	90	92	3,42	0,57	19,1	vesi 120g, kuivaine tatar 65g, sool 0,1g
Sõmer täisterariis	90	110	2,14	0,23	24,48	vesi 120g, kuivaine täisterariis 66g sool 0,1g
Salatikomponendid:						
Riivitud porgand	30	9,63	0,18	0,06	1,68	värsked riivitud porgand
Riivitud kapsas	30	9,06	0,36	0,03	1,482	värsked valged peakapsas
rukola	20	5,66	0,52	0,14	0,42	
Maapähklid	10	61,3	2,58	4,92	1,25	kuivatatud kooritud purustatud maapähklid
Õlikaste salatile	5	33,6	0,01	3,65	0	rapsiõli 3,7g, värsked sidrunimahl , suhkur 0,05g
Leivavalik:						
Seemneleib	30	95,1	3,03	3,15	12,57	
rukkileib	30	66	1,5	0,3	13,71	
Õun	120	57,7	0	0	13,08	värsked õun
Pria keefir R2,5%	100	55	3,58	2,54	11,68	keefir R2,5%
Vesi, vesi sidruniga	100	0,3	0	0	0,1	vesi sidruniga (vesi 196g/0kcal, värsked sidrun 4g/0,6kcal)
		784,5	27,9	27,9	108,0	
Nädala keskmine		792,6	29,1	28,3	102,5	

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

PRIA KOOLIKAVA TOETUSKAVA RAAMES JAGATAVAD PUU – JA KÕÕGIVILJAD 1-6 KLASSILE

PRIA piimatooted 1-9 klassile