

Koolilõuna menüü 01-05.12
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 01.12	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
Guljašš porgandi ja hakklihaga	porgand, seguhakkliha, hapukoor R20% (L) , nisujahu (G) , tomatipasta, sibul, rapsiõli	80	105,6	3,34	7,56	4,78	90	118,8	3,76	8,51	5,38	105	138,6	4,39	9,92	6,23
Köögililjapajaroog läätsedega	Brokoli, lillkapsas, porgand, uba, läätsed	100	89,1	3,34	3,28	12,88	100	89,1	3,34	3,28	12,88	140	103,6	11,42	4,51	3,04
Riis	Vesi, riis	75	96,2	18,65	0,83	3,20	85	109,0	21,13	0,94	3,62	100	128,2	24,86	1,10	4,26
Pasta	vesi, pasta (G)	75	95,3	21,24	0,68	3,27	85	108,0	24,07	0,77	3,71	100	127,0	28,32	0,90	4,36
Köögililjavalik	hiina kapsas, herned, porgand	120	37,6	12,80	0,18	1,08	150	47,0	16,01	0,23	1,35	150	47,0	16,01	0,23	1,35
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	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	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		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	0,15
Õun		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			597,0	88,7	21,4	18,1		728,2	108,8	26,4	21,9		800,7	121,4	28,1	24,0

TEISIPÄEV 02.12	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
Kana- riisisupp	kartul, riis, porgand, sibul, sealiha, rapsiõli	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Aedviljasupp sealihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, sealiha, sibul, rapsiõli	280	160	19,9	5,54	7,48	300	171	21,4	5,94	8,01	320	182,2	22,77	6,31	9,23
Köögililja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhersed	280	175,6	19,32	6,33	8,06	300	188,1	20,7	6,78	8,64	330	206,9	22,77	7,46	9,50
Hapukoor, R 20% (G)		5	11,0	0,190	1,06	0,165	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	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Kohupiima-kõrvitsapuding kisselliga	Kohupiim (L) , manna (G) , suhkur, muna, hapukoor R20% (L) , rosinad, kõrvits, piim R2,5% (L) , või R82%(L) , kartulitärklis, mahl, suhkur	80/80	230,1	39,23	4,86	7,81	90/90	258,8	44,14	5,46	8,78	100/100	287,6	49,04	6,07	9,76
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kokku,g			662,6	84,5	25,2	24,3		749,8	95,3	28,9	27,1		810,6	103,1	31,1	29,5

KOLMAPÄEV 03.12	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
Krõbeda kattega ahjukala (T)	Kala, nisujahu (G), taimne rasv, till	50	120,5	4,14	8,80	6,75	60	144,6	4,96	10,56	8,10	65	156,7	5,38	11,44	8,78
Koorekaste	Kohvikoor R10% (L), vesi, nisujahu , rapsiõli, sool	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4
Jogurti-tillikaste	Maitsestatamata jogurt R2,5% (L), till, maitseroheline	50	45,5	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Läätse- kõrvitsavorm (T)	kõrvits, koor 20%(L), riivsai(G), läätsed, mugulsibul, värsked petersell	80	128,8	5,34	0,88	23,44	90	144,9	6,01	0,99	26,37	100	161	6,68	1,1	29,3
Riis	Riis, vesi	75	90,7	20,76	0,20	1,76	90	108,8	24,97	0,23	2,11	100	120,8	27,74	0,26	2,36
Kartul	kartul	75	56,4	12,49	0,08	1,40	90	102,0	21,24	0,65	3,81	100	115	23,86	0,72	4,28
Köögiviljavalik	redis, porgand, peet, rukola	120	37,6	12,80	0,18	1,08	150	47,0	16,01	0,23	1,35	150	47,0	16,01	0,23	1,35
Redis, porgand		60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98	75	33,09	6,86	0,42	1,98
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		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,34	0,3	0	0,08
PRIA piim R 2,5% (L)		100	58	5,3	2,6	3,3	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	150	50,9	14,10	0,15	1,20
Kokku,g			625,7	82,5	24,2	22,3		744,9	96,3	29,4	26,9		801,1	106,2	30,7	28,8

NELJAPÄEV 04.12	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
Värsked kapsasupp hakklihaga	kapsas, porgand, kartul, juurseller, sibul, rapsiõli, hakkliha	280	157,5	20,64	4,97	8,83	300	168,8	22,11	5,32	9,46	330	186	24,3	5,9	10,4
Tomatine kanasupp	kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat	280	213	14,9	13,6	7,76	300	228	15,9	14,6	8,32	320	244	17	15,6	8,87
Köögivilja-läätsesupp	Köögiviljad, läätsed	280	175,6	19,32	6,33	8,06	300	188,1	20,7	6,78	8,64	330	207	22,8	7,5	9,5
Maitseroheline		5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Päevalilleseemned		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
Rukkijahuvaht piimaga	Rukkijahu(G), mahl, suhkur, piim R2,5%(L)	100/100	206,8	41,5	2,77	4,65	110/110	227,6	45,63	2,86	5,11	120/120	248,3	49,8	3,1	5,6
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0,00	0,00
Kokku, g			635,9	93,7	22,2	17,2		765,6	104,8	29,8	21,3		816,5	114,0	31,0	22,4

REEDE 05.12	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
Hakklihapall porgandiga (T)	Seguhakkliha siga/veis, porgand, sepik (G) , piim R2,5% (L) , värske mugulsibul, rapsiõli, pipar ,sool	40	79,2	4,33	4,72	5,12	50	99	5,41	5,9	6,4	50	99	5,41	5,9	6,4
Koorekaste	Kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu , rapsiõli, sool	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4
Jogurti-tillikaste	Maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , till, maitseroheline	50	45,5	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Köögiviljahautis kikerhernestega	Köögiviljad, kikerhersed, rapsiõli, sool	120	88,8	9,79	3,86	2,60	130	96,2	10,61	4,19	2,82	160	118,4	13,1	5,2	3,5
Riis	vesi, riis	75	90,7	20,76	0,20	1,76	80	96,7	22,15	0,21	1,87	100	120,9	27,68	0,26	2,34
Tatar	tatar, vesi	75	85,1	17,66	0,53	3,18	80	90,8	18,84	0,57	3,39	100	113,5	23,55	0,71	4,24
Köögiviljavalik	Frillis, porgand, punane kapsas	120	37,6	12,80	0,18	1,08	150	47,0	16,01	0,23	1,35	150	47,0	16,01	0,23	1,35
Maapähklid		10	61,3	2,58	4,92	1,25	10	61,3	2,58	4,92	1,25	10	61,3	2,58	4,92	1,25
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Karjala pirukas	Vesi, riis 20%, RUUKIJAHU (G) , taimne õli ja taimne rasv, NISUJAHU (G) , porgand, sool, suhkur, NISUvalk (G) ,dekstroos, piimavalk, RUKKIlinnas (G)	1 tk	157,3	23,8	4,85	3,4	1 tk	157,3	23,8	4,85	3,4	1 tk	157,3	23,8	4,85	3,4
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,34	0,3	0	0,08
PRIA keefir R2,5% (L)		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			674,1	101,1	25,8	23,1		753,3	113,6	28,3	26,3		827,4	129,7	29,7	29,4
Nädala keskmine 01-05.12, g			640,9	91,3	24,0	20,2		747,0	103,9	28,9	23,8		812,4	115,5	30,6	25,8

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

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi

T-tükitoit