



Koolilõuna menüü 08-12.12

OÜ Orfeum

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

ESMASPÄEV 08.12	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 juustukastmes	Piim R2,5% (L), kanakintsuliha, porgand, hernes, lillkapsas, toorjuust R30%, (L), rapsiõli, nisujahu (G), sool	80	99,2	5,37	5,81	6,89	90	111,6	6,04	6,53	7,75	100	124	6,71	7,26	8,61
Köögivilja- läätsepada	Kartul, läätsed, porgand, lillkapsas, tomat, porru, juurseller, rapsiõli	80	71,28	10,30	2,62	2,67	90	80,2	11,59	2,95	3,01	100	89,1	12,88	3,28	3,34
Riis		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
Pasta	Vesi, pasta (G)	75	97,5	18,9	0,84	3,24	85	110,5	21,4	0,96	3,66	90	115,6	22,4	1	3,84
Köögiviljad	Porgand, hiina kapsas, redis	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		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	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	70	221,2	30,1	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	0,150
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			588,8	94,0	18,1	18,8		729,9	112,4	24,7	22,7		804,5	125,1	25,4	24,0

TEISIPÄEV 09.12	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
Hernesupp sealihaga	Hernes, vesi, odrakruubid (G), sealiha, mugulsibul, porgand, rapsiõli	280	308,0	41,13	10,44	17,98	300	330,0	44,07	11,19	19,26	330	363,0	48,48	12,31	21,19
Köögiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, kapsas, kanakintsuliha	280	165,9	19,06	6,93	8,75	300	177,7	20,42	7,42	9,38	330	195,5	22,46	8,16	10,32
Köögivilja-oasupp	Porgand, aedoad, suvikõrvits, läätsed, riis, porru, rapsiõli	280	194,3	35,78	3,50	7,92	300	208,2	38,34	3,75	8,49	330	229,0	42,17	4,13	9,34
Hapukoor R20% (L)		5	11,1	0,69	1,07	0,16	10	22,2	1,38	2,15	0,33	20	44,4	2,76	4,3	0,66
Päevalilleseemned							10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
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
Täistera mannaviht piimaga	Täistera manna (G), mahl, suhkur, piim R2,5% (L)	160	118,4	26,62	2,18	4,21	180	133,2	29,95	2,45	4,73	200	148	33,28	2,72	5,26
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	189,6	25,8	6,9	5,46
Kapsalõik*		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68	75	20,48	3,08	0,15	0,85
Kokku, g		-	610,7	92,1	19,6	27,7		755,0	104,1	28,3	33,1		829,1	113,8	31,9	36,0

KOLMAPÄEV 10.12	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
Kanakintsuliha juustu ja ananassiga (T)	Kanakintsuliha, juust R15 (L), majonees (muna), ananassikonserv	50	96	0,82	6,05	9,5	50	96	0,82	6,05	9,5	50	96	0,82	6,05	9,5
Kaalika-porgandi- hautis hernestega	Kaalikas, porgand, kikerherned, rapsiõli	80	50,56	8,46	1,91	1,22	90	56,9	9,52	2,15	1,37	100	89,1	12,88	3,28	3,34
Kodujuustukaste	maitsestatamata jogurt R2,5%(L), kodujuust (L), kurk, tomat	40	36,42	3,17	2,34	0,75	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50,0	45,52	3,96	2,93	1,03
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
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
Köögiviljad	Kapsas, porgand, idud	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
Päevalilleseemned		5	31,1	0,18	2,72	1,21	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 (G)		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 sidruniga		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% (L)		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58	150	82,5	17,52	0,02	0,08
Pirn		100	40	14,6	0	0,3	120	48	17,52	0	0,36	120	48	17,52	0	0,36
Kokku, g			621,4	95,3	22,8	25,6		777,9	116,6	29,8	30,9		872,7	134,1	31,2	34,0

NELJAPÄEV 11.12	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
Peedisupp hakklihaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, segahakkliha, äädikas, rapsiõli	280	169,7	21,17	8,62	7,00	300	181,8	22,68	9,24	7,50	330	200,0	24,95	10,16	8,25
Hartšoo veiselihaga	Riis, vesi, mugulsibul, veiseliha, tomatipasta, rapsiõli	280	195,4	26,96	4,82	11,90	300	209,4	28,89	5,16	12,75	330	230,3	31,78	5,68	14,03
Köögiviljapüreesupp läätsedega	Kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, läätsed, vesi, rapsiõli	280	143,6	24,44	3,30	6,30	300	153,9	26,19	3,54	6,75	330	169,3	28,81	3,89	7,43
Hapukoor, R 20% (L)		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,50	20	43,9	0,76	4,24	0,66
Maitseroheline	Till, petersell	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		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
Riisivaht marjakisselliga	Piim R2,5%(L), riis, suhkur, marjad, vahukoor R35% (L), tärklis	70/100	190,9	39,07	2,84	3,70	80/100	208,2	42,2	3,2	4,1	90/120	239,5	48,7	3,6	4,7
Leivavalik (G)		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
Apelsin		100	42,7	11,9	0,1	1,1	120	51,2	14,28	0,12	1,32	120	36,1	9,96	0,12	0,96
Kokku, g			646,8	94,4	24,9	19,3		727,3	105,9	28,1	21,5		804,3	114,9	30,5	22,7

REEDE 12.12	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
Üleküpsetatud kala (T)	Valge kala, hapukoor R20% (L), majonees(MUNA) , rapsiõli	60	162	1,55	13,2	9,34	70	189	1,81	15,4	10,9	70	189	1,81	15,4	10,9
Koorekaste	Kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu(G) , 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	kapsas, porgand, sibul, kikerhersed, rapsiõli	80	61,12	8,13	2,94	2,12	90	68,8	9,14	3,30	2,39	100	89,1	12,88	3,28	3,34
Riis		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
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
Köögiviljad	Porgand, kaalikas, spinat	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		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 (G)		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% (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			614,2	86,3	25,0	23,6		783,4	102,1	35,2	28,1		877,2	119,7	36,7	31,0
Nädala keskmine, g			616,4	92,4	22,1	23,0		754,7	108,2	29,2	27,3		837,6	121,5	31,1	29,5

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 Igluteeni

L- sisaldab laktoosi

T-tükitoit