

Koolilõuna menüü 12-16.01
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 12.01	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
Juustune hakklihakaste	seguakkliha, piim,(L) mugulsibul, nisujahu (G), sulatatud juust (L)	80	168	2,60	12,32	11,60	90	189	2,93	13,86	13,05	100	210	3,25	15,4	14,5
Kapsahautis ubadega	värske peakapsas, vesi, oad kuivatatud, värske mugulsibul, rapsiõli, sool	100	91,2	7,30	2,11	4,67	120	109,4	8,76	2,53	5,61	150	136,8	7,01	3,16	10,95
Pasta	vesi, pasta (G)	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
Tatar	Vesi, tatar	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
Salatikomponendid	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		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 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 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	3,81	5,37
Kokku,g			623,1	78,3	26,1	25,0		741,8	92,3	31,7	29,6		800,3	100,6	33,6	32,3

TEISIPÄEV 13.01	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- köögiviljasupp riisinuudlitega	kartul, kanaliha, porgand, brokoli, paprika, riisinuudlid, sibul, rapsiõli, sool	270	235,3	15,14	14,20	12,60	300	261,4	16,82	15,78	14,00	330	287,6	18,50	17,36	15,40
Köögiviljasupp sealihaga	kartul, sealiha, porgand, kapsas, sibul, porru	270	193,3	18,15	8,85	8,93	300	214,8	20,16	9,84	9,93	330	236,3	22,18	10,82	10,92
Borš ubadega	vesi, peet,kartul , valge peakapsas , oad kuivatatud , porgand ,mugulsibul, rapsiõli	270	116,9	15,93	2,95	4,10	300	129,9	17,70	3,27	4,55	330	142,9	19,47	3,6	5,01
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
Hapukoor, R 20% (L)		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
Kama- manna vaht piimaga	piim R2,5% (L), õunamah, l vesi jõhvikad, täisteramanna (G), suhkur kamajahu (G)	100/100	206,8	41,5	2,77	4,65	110/110	227,6	45,63	3,05	5,11	130/120	263,4	53,36	3,34	5,71
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		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0	150	70,75	19,63	0	0
Kokku, g			650,3	88,9	23,8	22,2		758,6	104,4	27,9	25,1		834,8	117,7	29,8	27,1

KOLMAPÄEV 14.01	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
Seapraad (T)	sea kaelakarbonaad, sool, pipar	35	113,8	0,03	6,93	9,03	40	130,0	0,03	7,92	10,32	50	162,5	0,04	9,9	12,9
Läätse- kõrvitsavorm (T)	kõrvits, rõõsk koor 20% (L), riivsai(G) , läätsed, mugulsibul , petersell, sool	80	128,8	23,44	0,88	5,34	90	144,9	26,37	0,99	6,01	100	161	29,3	1,1	6,68
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) ,vesi, nisujahu (G) , rapsiõli, sool	50	72,5	3,46	5,95	1,14	50	72,5	3,46	5,95	1,14	60	87	4,16	7,14	1,37
Riis	vesi, riis	75	90,7	20,76	0,2	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	1,4	90	102	21,24	0,65	3,81	100	115	23,86	0,72	4,28
Salatikomponendid	riivitud porgand riivitud kapsas riivitud juurseller	120	37,6	12,8	0,18	1,08	150	47	16,01	0,23	1,35	150	47	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
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
Porgand		80	27,13	7,52	0,08	0,64	120	40,7	11,28	0,12	0,96	150	50,9	14,1	0,15	1,2
Kokku, g			654,4	81,8	27,8	21,0		788,8	106,0	30,6	26,6		870,4	114,9	33,9	30,3

NELJAPÄEV 15.01	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 kanaga	vesi , peet , valge peakapsas , porgand , kanakintsuliha , kartul , mugulsibul , rapsiõli, värsked till, sool	270	155,0	13,77	7,00	7,62	300	172,2	15,30	7,77	8,46	330	189,4	16,83	8,55	9,31
Kala-riisisupp	vesi , kartul , valge kala , porgand , mugulsibul , riis, rapsiõli, värsked till	270	260,3	21,20	12,85	14,28	300	289,2	23,55	14,28	15,86	330	318,1	25,91	15,71	17,45
Läätsesupp porgandi ja sibulaga	vesi , värsked kartul, porgand , läätsed , mugulsibul , küüslauk , rapsiõli , värsked till, sool	270	194,9	29,16	3,67	8,99	300	216,5	32,40	4,08	9,99	330	238,2	35,64	4,49	10,99
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
Hapukoor R 20% (L)		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
Õunavorm täisterakaerahelvestega	värsked õun , suhkur, täisterakaera-helbed (G), või R82% (L), nisujahu (G) , kaneel	80	176,8	29,12	4,89	2,39	90	198,9	32,76	5,50	2,69	100	221,0	36,40	6,11	2,99
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
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	0,03	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			631,1	81,1	24,0	19,5		764,3	97,6	30,3	22,8		817,2	106,8	31,7	24,0

REEDE 16.01	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
Ahju kanalkintsuliha (T)	kanakintsuliha, rapsiõli , sool	35	65,1	0,02	3,64	8,12	40	74,4	0,02	4,16	9,28	50	93	0,03	5,2	11,6
Külm jogurti-kurgikaste	maitsestatamata jogurt R2,5%(L) , värske kurk	60	25,4	2,31	1,03	1,57	70	29,6	2,70	1,20	1,83	80	33,8	3,08	1,37	2,09
Peedi-oakotlet (T)	peet, vesi, oad , manna (G) ,rapsiõli , riivsai(G) , linaseemnejahu, sool	50	96,5	11,00	4,19	2,59	60	115,8	13,20	5,02	3,10	60	115,8	13,20	5,02	3,10
Sömer tatar	tatar, vesi	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
Sömer täisterariis	vesi, riis	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
Salatikomponendid	hiina kapsas,,toores peet, varseller	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		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 piparmündiga		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
Apelsiniamps		80	32,3	7,92	0,288	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2	120	48,4	11,9	0,432	0,24
Kokku, g			646,6	95,3	23,3	26,5		720,8	107,8	25,3	29,5		825,7	126,2	28,0	35,2
Nädala keskmine, g			641,1	85,1	25,0	22,8		754,9	101,6	29,2	26,7		829,7	113,2	31,4	29,8

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