



Koolilõuna menüü 15-19.12

OÜ Orfeum

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

ESMASPÄEV 15.12	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
Bolognese kaste	Paprika, sibul, tomat, hakkliha, nisujahu(G)	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	110	208	5,41	15,6	12,0
Köögiviljahautis kikerhernestega	Porgand, peakapsas, kaalikas, kikerhersed, vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahl, rapsiõli, petersell, küüslauk, sool	80	61,1	5,39	2,94	2,12	100	76,4	6,74	3,67	2,65	120	91,68	8,09	4,40	3,18
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
Pasta	Vesi, pasta (G)	75	97,5	18,9	0,84	3,24	90	115,6	22,4	1	3,84	100	128,4	24,89	1,11	4,27
Kapsasalat		60	20,2	3,4	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	27,2	6,38	0,25	0,74
Porgand, seller		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
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
Kokku,g			611,9	75,5	25,5	21,7		741,5	91,1	31,3	26,3		805,7	99,4	33,6	29,2

TEISIPÄEV 16.12	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
Talupojasupp hakklihaga	kartul, odrakruubid (G) , porgand, kaalikas, mugulsibul, seguhakkliha, rapsiõli	280	269,9	20,05	16,55	11,46	300	289,2	21,48	17,73	12,28	330	318,1	23,63	19,51	13,51
Minestrone supp kanaga	Pasta (G) , porgand, oad, paprika, tomat, kanakintsuliha, porru, sibul	280	262	23,5	13,5	11,6	300	280,7	25,18	14,46	12,43	330	308,8	27,70	15,91	13,67
Kõrvitsapüreesupp läätsedega	kõrvits, kartul, vesi, porgand, mugulsibul, läätsed, kõrvitsaseemned, till, sool	280	213,9	31,51	6,55	10,64	300	229,2	33,76	7,02	11,40	330	252,1	37,14	7,72	12,54
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
Kakaokissell moosiga	Piim R2,5% (L) , kartulitärklis, marjad, suhkur	180	197,6	34,77	4,13	5,3	200	219,6	38,63	4,58	5,88	220	241,5	42,5	5,04	6,47
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	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			663,3	86,1	26,5	21,5		745,3	98,1	29,3	23,8		807,3	107,7	31,5	25,6

KOLMAPÄEV 17.12	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
Ahjukala tomatitega (T)	Valge kala , tomatid, porgand, mugulsibul, paprika, juust R28% (L) , maisitärklis, pipar	50	71,5	3,18	4,02	5,85	60	85,8	3,81	4,82	7,02	65,0	92,95	4,13	5,22	7,61
Taimne valik: Porgandi-läätsevorm (T)	värsk porgand, läätsed, rõõskkoor R20% (L) , vesi, kuivaine riisijahu, sool	80	56,3	1,75	1,41	8,16	90	63,3	1,97	1,59	9,18	100	70,4	2,19	1,765	10,2
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
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
Porgandi-paprikasalat		60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Hiinakapsas, idud		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
Kokku, g			618,5	73,7	26,1	23,9		727,4	90,7	28,9	29,1		811,4	98,6	33,6	31,5

NELJAPÄEV 18.12	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
JÕULUD																
Seapraad (T)	sea kaelakarbonaad, sool, pipar	35	113,8	0,03	6,93	9,03	40	130,0	0,03	7,92	10,32	40	130,0	0,03	7,92	10,32
Verivorst (T)	odrakruup(G) , seapekk, kamar, verepulber, sool, nisujahu (G) , sealihavalk, sibulapulber, vürtsid, suhkur	30	64,8	4,5	4,2	2,7	40	86,4	6,00	5,60	3,60	40	86,4	6,00	5,60	3,60
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
Koorekaste	kohvikoor R10%(L) , vesi, nisujahu(G) , rapsiõli, sool	50	72,5	0,96	5,95	3,47	50	72,5	0,96	5,95	3,47	50	72,5	0,96	5,95	3,47
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
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
Hautatud hapukapsas	hapukapsas, rapsiõli	60	62,6	5,21	4,62	0,540	75	78,2	6,52	5,78	0,675	75	78,2	6,52	5,78	0,675
Pohlamoos		5	7,30	1,82	0,01	0,013	5	7,30	1,82	0,01	0,013	5	7,30	1,82	0,01	0,013
Kõrvitsasalat		45	64,2	16,0	0,045	0,315	55	78,5	19,5	0,055	0,385	65	92,8	23,1	0,065	0,455
Kõögiviljad		100	43,2	8,94	0,54	2,58	100	43,2	8,94	0,54	2,58	120	51,8	10,73	0,65	3,10
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
Mandariin		80	36,32	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g			635,8	97,0	18,2	20,3		786,3	121,5	22,1	25,5		844,8	135,9	22,3	26,8

REEDE 19.12	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
Riisi- makrasalat	Riis, makra, mais, muna, majonees (muna), hapukoor R20%(L) , maisteroheline	200	244	31,92	10,46	8,02	230	280,6	36,71	12,03	9,22	260	317,2	41,50	13,60	10,43
Riisisalat herneste ja maisiga	Riis, herned, mais, rapsiõli, sinep , küüslauk, maitseroheline															
Kapsa-porgandisalat		60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Köögiviljad		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
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
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 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
Õun		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			610,4	83,8	26,8	19,8		742,6	101,8	32,6	23,6		820,6	116,4	35,5	26,6
Nädala keskmine, g			628,0	83,2	24,6	21,4		748,6	100,6	28,8	25,7		817,9	111,6	31,3	28,0

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 laktossi

T- tükitoit