



Koolilõuna menüü 02-06.02

OÜ Orfeum

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

ESMASPÄEV 02.02	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
Hakklihakaste ürtidega	Hakkliha siga50%/veis50%, ürdid, koor 20%(L), nisujahu (G), sibul	80	122,4	2,296	9,2	7,456	100	153	2,87	11,5	9,32	120	183,6	3,44	13,80	11,18
Köögiviljahautis seentega	seened, sibul, köögiviljad, rapsiõli	80	66,08	8,24	3,6	3,48	100	82,6	10,3	4,5	4,35	120	99,12	12,36	5,40	5,22
Riis	Vesi, riis	75	91,9	21,04	0,2	1,78	85	104	23,86	0,22	2,02	90	108,8	24,96	0,24	2,12
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
Salatikomponendid	Porgand, kapsas, mais	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	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Päevalilleseemned		10	62,1	2,42	5,44	0,36	10	62,1	2,42	5,44	0,36	10	62,1	2,42	5,44	0,36
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	0,59	0,03	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150
Õun		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			633,2	89,3	24,2	18,6		766,3	108,8	29,7	22,3		820,4	115,4	32,0	24,5

TEISIPÄEV 03.02	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
Seljanka sealihaga	Konserveeritud kurk (sinepi-seemned), kartul, sibul, tomatipasta, viiner (G), seaabaliha, rapsiõli	280	255,7	13,91	17,36	10,67	300	258	14,9	16,6	12,5	330	283,8	16,39	18,26	13,75
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
Köögiviljapüreesupp hernestega	Kartul, porgand, kapsas, hernes	280	222,6	27,25	6,94	9,32	300	238,5	29,2	7,44	9,99	330	262,4	32,12	8,18	10,99
Hapukoor R20% (L)		10	21,6	0,38	2,12	0,33	10	21,6	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,495
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	2,42	5,44	0,36	10	62,1	2,42	5,44	0,36	10	62,1	2,42	5,44	0,36
Mahlatarretis vahukoorega	Mahl, marjad, zelatiin, suhkur, vahukoor R33% (L)	135	180,4	31,4	4,757	3,06	155	202,4	36,4	4,76	3,52	170	230,5	39,44	6,33	3,85
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
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			621,8	82,7	25,3	17,4		775,5	89,8	36,2	22,6		848,8	96,6	40,6	24,4

KOLMAPÄEV 04.02	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
Teryaki kana (T)	Kanakintsuliha, teryaki kaste (soja) , rapsiõli	40	66,8	0,72	2,68	12,50	50	83,5	0,90	3,35	12,50	60	100,2	1,08	4,01	15,00
Peedi- kruubivorm läätsedega(T)	Vesi, peet, odrakruubid (G) , läätsed, mugulsibul, rapsiõli, muna, piim R2,5% (L)	40	36,8	4,66	1,33	2,33	50	46,0	5,83	1,67	2,33	60	55,1	7,00	2,00	2,79
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli, sool	50	72,5	3,50	5,92	1,17	50	72,5	3,50	5,92	1,17	50	72,5	3,50	5,92	1,17
Jogurti-tillikaste	Maitsestatamata jogurt R2,5%, (L) till, maitseroheline	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
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
Riis	Vesi, riis	75	91,9	21,04	0,2	1,78	85	104	23,86	0,22	2,02	90	110,2	25,26	0,24	2,14
Salatikomponendid	Porgand, peet, seller, roheline sibul	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	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	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	50	158	21,52	5,75	4,55	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	150	82,5	17,52	3,81	5,37	150	82,5	17,52	3,81	5,37
Porgand*		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0	0
Kokku, g			606,3	82,5	21,1	25,1		729,9	102,4	24,6	28,3		830,6	117,8	27,0	33,1

NELJAPÄEV 05.02	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-supp kanaga	kartul, sibul, paprika, porgand, porru, tomat, kanakintsuliha	280	227	24,9	10,5	9,65	300	243,2	26,68	11,25	10,34	330	267,5	29,35	12,38	11,37
Külasupp hakklihaga	kartul, odrakruup (G) , porgand, kaalikas, sibul, hakkliha, rapsiõli	280	207,2	22,12	10,51	7,41	300	222,0	23,70	11,26	7,94	330	244,2	26,07	12,38	8,74
Värskekapsasupp läätsedaga	Vesi, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, rapsiõli	280	192,4	26,94	5,15	11,45	300	206,1	28,86	5,52	12,27	330	226,7	31,75	6,07	13,50
Hapukoor R 20% (L)		10	21,9	0,38	2,12	0,33	10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,495

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		5	31,0 5	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Piimakissell marjadega	piim R2,5% (L), tärklis, suhkur, marjad	180	188	31	4,5	5,7	200	209	34,3 5	4,9	6,4	220	230	37,9	5,5	7
Leivavalik (G)		50	114, 8	26,22	0,50	3,25	50	114, 8	26,2 2	0,50	3,25	60	137, 8	31,5	0,6	3,9
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0	0
Kokku,g			640, 9	98,4	20,4	20,3		709, 1	103, 7	24,3	22,9		802, 6	119,4	27,1	25,4

REEDE 06,02	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 juustuga (T)	Kalafilee, juust, pipar	50	121	0,56	8,35	11	50	121	0,56	8,35	11	60	145,2	0,67	10,02	13,20
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	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Köögilviljahautis kikerhernestega	Köögilviljad, kikerherned, 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	91,9	21,04	0,2	1,78	85	104	23,86	0,22	2,02	90	110,2	25,26	0,24	2,14
Tatar	Vesi, toortatar	75	86,26	17,9	0,54	3,22	85	93	13,66	3,4	1,9	90	98,2	14,46	3,6	2,02
Salatikomponendid	porgand, rukola, hiinakapsas	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
Seesamiseemned		10	66,4	2,47	5,97	0,13	10	66,4	2,47	5,97	0,13	10	66,4	2,47	5,97	0,13
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	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	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi apelsiniga		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	125	72,5	6,65	3,25	4,13
Kokku, g			664,0	81,0	27,5	27,6		740,7	82,7	34,4	27,1		835,4	93,4	38,2	32,1
Nädal kokku, g			633,3	86,8	23,7	21,8		744,3	97,5	29,8	24,6		827,6	108,5	33,0	27,9

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