

Koolilõuna menüü 09-13.02
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 09.02	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
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
Köögilviljahautis kikerhernestega	Köögilviljad, 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	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
Köögilviljavalik	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 (L)		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		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		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			646,6	98,6	22,9	19,9		799,5	114,0	31,4	25,6		863,3	126,4	32,5	27,5

TEISIPÄEV 10.02	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
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
Köögilvilja-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 11.02	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
Värskekapsa-hakklihahautis	Kapsas, seguhakkliha, rapsiõli	90	114,6	4,88	8,04	6,54	100	127,3	5,42	8,93	7,27	120	152,8	6,50	10,72	8,72
Karrikaste köögiviljade ja läätsedega	liilkapsas, paprika, kapsas, mais, läätsed, kookoskoor , mugulsibul, karri, kurkum	90	87,8	10,83	4,30	3,19	100	97,5	12,03	4,78	3,54	120	117,0	14,44	5,74	4,25
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
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			619,8	89,7	22,4	22,1		770,8	110,7	28,8	26,8		831,1	120,0	30,7	29,2

NELJAPÄEV 12.02	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
Peedisupp sealihaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, sealiha, 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
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 13.02	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
Pikkpoiss hakklihast (T)	segahakkliha sea-veise 50%/50%, vesi, värske sai(nisu (G) , mugulsibul, muna , sool	50	103	7,95	6,3	3,79	60	123,6	9,54	7,56	4,55	60	123,6	9,54	7,56	4,55
Kaunvilja pikkpoiss (T)	porgand, šampinjon, oad, läätsed , vesi, päevalilleseemned, täistera-kaerahelbed(G) mugulsibul , rapsiõli, sool	40	114,8	4,96	6	12,01	50	143,5	6,2	7,5	15,01	60	172,2	7,44	9	18,01
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
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
Kartulipüree	värske kartul, piim R2,5% (L)	75	79,5	11,78	3,01	1,68	85	90,1	13,35	3,41	1,90	100	106	15,7	4,01	2,24
Köögilviljavalik	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
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			632,3	93,3	25,9	18,7		744,1	105,4	32,4	21,0		811,4	119,1	34,3	23,6
Nädal keskmine, g			639,4	92,0	23,7	20,4		765,9	106,0	30,2	24,3		826,6	116,5	31,9	26,4

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