

Koolilõuna menüü 26-30.01
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 26.01	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
Bolognese kaste	paprika, sibul, tomat, hakkliha	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	110	208	5,41	15,6	12,0
Köögiviljapajaroog läätsedega	hernes, porgand,, köögiviljad	80	94,9	6,75	4,70	5,86	90	106,7	7,60	5,28	6,59	100	118,6	8,44	5,87	7,32
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
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
Salatikomponendid:	valge redis, riivitud kapsas, riivitud 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		3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
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
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		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		80	37,7	10,47	0	0	100	48,2	13,08	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g			643,8	83,6	24,5	24,6		789,1	99,1	32,0	29,3		884,2	113,6	35,0	33,0

TEISIPÄEV 27.01	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
Kuldne kalasupp riisiga	merluusi filee , vesi, kartul, suvikõrvits, riis, tomat, porrulauk, mugulsibul, rapsiõli, sool	270	247,1	35,78	7,34	11,53	300	274,5	39,75	8,16	12,81	330	302,0	43,73	8,98	14,09
Kodune hakklihasupp	kartul, seguhakkliha sea 50%/veise 50%, porgand, hernes, mugulsibul, rapsiõli, vesi, sool	270	211,4	17,47	11,91	10,15	300	234,9	19,41	13,23	11,28	330	258,4	21,35	14,55	12,41
Hernesupp	hernes , värske mugulsibul, värske porgand, rapsiõli, vesi, sool	270	266,2	45,23	6,64	12,15	300	295,8	50,25	7,38	13,50	330	325,4	55,28	8,12	14,85
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	10	62,1	0,36	5,44	2,42
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
Marja-jogurtismuuti kaerahelvestega	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , marjad, täisterakaerahelbed (G) , suhkur	170	140,3	24,62	3,13	4,51	200	165	28,96	3,68	5,3	220	181,5	31,86	4,05	5,83
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
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
Vesi, vesi kurgiga	vesi, kurk	100	0,6	0	0	0,1	100	0,6	0	0	0,1	100	0,6	0	0	0,1
Kokku,g		-	633,8	85,1	22,9	23,9		731,3	98,8	26,5	27,2		801,6	107,6	29,9	29,5

KOLMAPÄEV 28.01	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
Keedutud sealiha tilliga (T)	jahutatud seaabaliha, till ,sool	30	50,4	7,5	2,25	0	40	67,2	0	3	10	40	67,2	0	3	10
Porgandi-oa kotlet (T)	Porgand, vesi, uba , täistera kaerajahu (G) , mugulsibul , rapsiõli, sool	60	82,2	13,76	2,37	3,27	60	82,2	13,76	2,37	3,27	60	82,2	13,76	2,37	3,27
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli, sool	50	72,5	3,46	5,95	1,14	60	87	4,16	7,14	1,37	80	116	5,54	9,52	1,83
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	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
Salatikomponendid	porgand, hiina kapsas, idud	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
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		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 sidruniga		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08	125	1,7	0,38	0	0,1
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			611,5	84,6	25,1	15,7		732,0	94,0	29,5	29,0		832,1	106,4	33,8	31,9

NELJAPÄEV 29.01	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- nuudlisupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, porgand, nuudlid (G) , mugulsibul, rapsiõli, sool	270	307,8	32,67	14,77	12,31	300	342	36,3	16,41	13,68	330	376,2	39,93	18,05	15,05
Hapukapsasupp sealihaga	vesi, hapukapsas, seaaba liha, odrakruup (G) , mugulsibul , sool	270	128,0	15,93	4,05	8,67	300	142,2	17,7	4,5	9,63	330	156,4	19,47	4,95	10,59
Kõrvitsapüreesupp läätsedega	kõrvits, kartul, vesi, porgand, mugulsibul, läätsed , kõrvitsaseemned , till, sool	270	206,3	30,38	6,32	10,26	300	229,2	33,75	7,02	11,4	330	252,1	37,13	7,72	12,54
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	10	62,1	0,36	5,44	2,42
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
Leivasupp vahukoorega	täistera rukkileib (G) , õunamahl, vesi, rosinad, vahukoor R35% (L) , suhkur	150	214,3	40,49	5,13	3,35	165	235,7	44,54	5,64	3,69	180	257,1	48,59	6,15	4,03
Leivavalik (G)		50	114,8	26,22	0,5	3,25	50	114,8	26,22	0,5	3,25	60	137,8	31,5	0,6	3,9
Vesi kurgiga		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
Greip, porgand		80	27,1	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			640,6	106,3	18,6	20,4		709,6	118,2	20,9	22,4		808,6	135,1	24,4	25,1

REEDE 30.01	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
Küpsetatud kana poolkoib (T)	kana, rapsiõli, pipar, sool	1 tk	78,20	0,01	6,55	4,80	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00
Läätsepall (T)	vesi, läätsed, täistera kaerajahu (G) , rapsiõli, värsk mugulsibul, sool	60	127,8	18,83	3,56	6,54	60	127,8	18,83	3,56	6,54	60	127,8	18,83	3,56	6,54
Külm jogurti-kurgikaste	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , värsk kurk	50	21,1	1,93	0,86	1,31	60	25,4	2,31	1,03	1,57	80	33,8	3,08	1,37	2,09
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli , sool	60	87,0	4,2	7,1	1,4	80	116,0	5,60	9,47	1,87	80	116,0	5,60	9,47	1,87
Riis	vesi. riis	75	90,7	20,76	0,2	1,76	85	102,8	23,53	0,23	1,99	100	120,8	27,74	0,26	2,36
Kartulipüree	värsk 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
Salatikomponendid	porgand, toores peet, spinat	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		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		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	100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
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		-	628,3	105,0	21,2	20,2		729,3	114,7	27,5	23,5		811,8	131,4	28,8	25,4
Nädala keskmine, g			634,2	83,4	24,9	22,2		744,8	95,9	30,7	25,6		834,1	109,2	33,6	28,5

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 gluteeni

L- sisaldab laktoosi

T- tükitoit