

Koolilõuna menüü 02-06.03
OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 02.03	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
Hautatud sealiha seene-hapukoorekastmes	sea-abaliha, koor R20%(L) , vesi, šampinjon, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sinep, nisujahu(G) , sool	80	121,6	3,30	9,76	5,60	100	152	4,12	12,2	7	120	182,4	4,94	14,64	8,40
Köögiviljahautis kikerhernestega	porgand, peakapsas, kaalikas, kikerhernes, vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahla, rapsiõli, petersell, värsked 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
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
Köögiviljavalik	redis, hiina kapsas, 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 (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
Kapsalõigud		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
Kokku,g			651,5	86,4	26,6	21,6		797,5	102,7	33,9	26,8		884,9	113,5	37,4	30,2

TEISIPÄEV 03.03	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- pastasupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, värsked 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
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	vesi, kartul, veise abaliha, peakapsas, kaalikas, herned, porru, mugul-sibul, porgand, juurseller, sool	270	209,3	19,01	11,53	7,05	300	232,5	21,12	12,81	7,83	330	255,8	23,23	14,09	8,61
Tomatine läätse-supp	vesi, värsked kartul, läätsed kuivatatud, värsked porgand, värsked tomat, värsked porru, rapsiõli, sool	270	227,6	30,89	8,72	8,53	300	252,9	34,32	9,69	9,48	330	278,2	37,75	10,66	10,43
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
Kohupiima – jogurtimais	kohupiimapasta R3%(L) , jogurt maitsestatata R2,5% (L) , marjad, suhkur	150	128,9	8,82	3,59	14,85	170	146,0	10,00	4,06	16,83	200	171,8	11,76	4,78	19,80
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			644,9	73,7	25,2	32,1		757,6	88,2	29,5	36,5		831,8	97,5	31,9	40,8

KOLMAPÄEV 04.03	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 seesamiseemnetega	merluusifilee (kala) , rapsiõli, seesamiseemned ,värske till ,sool	40	49,6	6,81	2,12	0,05	50	62	8,51	2,65	0,06	50	62	8,51	2,65	0,06
Koorekaste	kohvikoor R10%(L) , vesi, nisujahu(G) , rapsiõli , sool	60	87	1,15	7,14	4,16	60	87	1,15	7,14	4,16	80	116	1,53	9,52	5,54
Porgandi-läätsevorm	värske porgand, läätsed kuivatatud, rõõskoor R20% (L) , vesi, kuivaine riisijahu, sool	80	56,3	1,753	1,413	8,133	100	70,3	2,19	1,77	10,17	120	84,4	2,63	2,12	12,2
Riis	vesi, 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	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	kaalikas, kapsas, 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
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
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			581,5	82,8	19,4	23,4		713,8	107,5	21,6	29,7		820,7	121,4	24,7	36,0

NELJAPÄEV 05.03	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
Kartuli- kruubisupp hakklihaga	vesi , kooritud kartul , seguhakkliha veis-siga 50%50% ,porgand , odrakruubid(G) , mugulsibul , till, sool	270	188,2	27,46	5,35	9,02	300	209,1	30,51	5,94	10,02	330	230,0	33,56	6,53	11,02
Kana- köögiviljasupp	vesi , kartul , kanakintsuliha porgand , aeduba, brokoli, mugulsibul, rapsiõli ,till, sool	270	238,1	18,31	14,47	10,15	300	264,6	20,34	16,08	11,28	330	291,1	22,37	17,69	12,41
Oasupp	vesi, oad , kartul, roheline uba, porgand , mugulsibul, till, värske petersell, küüslauk, rapsiõli, sool	270	225,7	41,42	3,70	12,20	300	250,8	46,02	4,11	13,56	330	275,9	50,62	4,52	14,92
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	0,19	1,06	0,165	10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,8	0,57	3,18	0,5
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
Panna cotta marjapüreega	piim R2,5%(L) , vahukoor R35%(L) , suhkur, maisitärklis, želatiin, marjad	120	198,8	20,32	11,16	4,33	140	233	23,56	13,18	5,12	165	272,6	28,05	15,22	5,91
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
Banaan		80	54,08	12,96	0,16	0,64	100	67,6	16,2	0,2	0,8	120	81,1	19,44	0,24	0,96
Kokku,g			614,9	83,1	23,6	19,1		726,1	97,1	28,4	22,1		810,3	108,1	32,1	24,2

REEDE 06.03	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
Hakkliha-porgandivorm (T)	Seguhakkliha siga/veis, porgand, sepik (G) , piim R2,5%(L) , värsked mugulsibul, rapsiõli, pipar ,sool	40	79,2	4,33	4,72	5,12	50	99	5,41	5,9	6,4	50	99	5,41	5,9	6,4
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
Tomati- jogurtikaste	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) värsked tomat , roheline sibul	50	21,1	1,3	0,86	1,93	50	21,1	1,30	0,86	1,93	50	140	7,75	9,5	5,45
Peedi- oavorm	peet, vesi manna(G) , rapsiõli, riivsaia (G), linaseemnejahu, sool , oad	40	66	11,92	1,39	2,58	50	82,5	14,9	1,74	3,23	50	82,5	14,9	1,74	3,23
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
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
Köögiviljavalik	porgand, kapsas, 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
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
Õun		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			640,7	102,4	22,9	19,2		744,3	119,3	26,6	21,3		888,5	142,5	31,9	26,6
Nädal keskmine, g			626,7	85,7	23,5	23,1		747,8	102,9	28,0	27,3		847,3	116,6	31,6	31,6

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