

**Koolilõuna menüü 09-13.03**
**OÜ Orfeum**

| ESMASPÄEV 09.03        | 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 |
| Juustune hakklihakaste | seguakkliha, piim R2,5%,(L) mugulsibul, nisujahu (G), sulatatud juust (L) | 80        | 168          | 2,60  | 12,32    | 11,60    | 90        | 189          | 2,93  | 13,86    | 13,05    | 100        | 210          | 3,25  | 15,4     | 14,5     |
| Kapsahautis ubadega    | värske peakapsas, vesi, oad kuivatatud, mugulsibul, rapsiõli, sool        | 100       | 91,2         | 7,30  | 2,11     | 4,67     | 120       | 109,4        | 8,76  | 2,53     | 5,61     | 150        | 136,8        | 7,01  | 3,16     | 10,95    |
| 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     |
| Salatikomponendid      | porgand, hiina kapsas, redis                                              | 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         |                                                                           | 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 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                |                                                                           |           | 623,1        | 78,3  | 26,1     | 25,0     |           | 741,8        | 92,3  | 31,7     | 29,6     |            | 800,3        | 100,6 | 33,6     | 32,3     |

| TEISIPÄEV 10.03                      | 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- köögiviljasupp riisinuudlitega | kartul, kanaliha, porgand, brokoli, paprika, riisinuudlid, sibul, rapsiõli, sool | 270       | 235,3        | 15,14 | 14,20    | 12,60    | 300       | 261,4        | 16,82 | 15,78    | 14,00    | 330        | 287,6        | 18,50 | 17,36    | 15,40    |
| Köögiviljasupp sealihaga             | kartul, sealiha, porgand, kapsas, sibul, porru                                   | 270       | 193,3        | 18,15 | 8,85     | 8,93     | 300       | 214,8        | 20,16 | 9,84     | 9,93     | 330        | 236,3        | 22,18 | 10,82    | 10,92    |
| Köögivilja-kikerhernesupp            | kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhersed                                    | 270       | 169,3        | 18,63 | 6,10     | 7,78     | 300       | 188,1        | 20,70 | 6,78     | 8,64     | 330        | 206,9        | 22,77 | 7,46     | 9,50     |
| 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         | 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      |
| Kama- manna vahut                    |                                                                                  |           |              |       |          |          |           |              |       |          |          |            |              |       |          |          |
| piimaga                              | piim R2,5% (L), õunamah, l vesi jõhvika, täisteramanna (G), suhkur kamajahu (G)  | 100/100   | 206,8        | 41,5  | 2,77     | 4,65     | 110/110   | 227,6        | 45,63 | 3,05     | 5,11     | 130/120    | 263,4        | 53,36 | 3,34     | 5,71     |
| 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                             |                                                                                  |           | 650,3        | 88,9  | 23,8     | 22,2     |           | 758,6        | 104,4 | 27,9     | 25,1     |            | 834,8        | 117,7 | 29,8     | 27,1     |

| KOLMAPÄEV 11.03             | 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 |
| Hakklihavorm porgandiga (T) | Seguhakkliha siga/veis, porgand, <b>sepik (G)</b> , <b>piim R2,5%(L)</b> , värsked mugulsibul, rapsiõli, pipar, sool | 50        | 99           | 5,41  | 5,9      | 6,4      | 50        | 99           | 5,41  | 5,9      | 6,4      | 60         | 118,8        | 6,49  | 7,08     | 7,68     |
| Läätse- kõrvitsavorm (T)    | kõrvits, <b>rõõsk koor 20%(L)</b> , <b>riivsaig (G)</b> , läätsed, mugulsibul, petersell, sool                       | 80        | 128,8        | 23,44 | 0,88     | 5,34     | 90        | 144,9        | 26,37 | 0,99     | 6,01     | 100        | 161          | 29,3  | 1,1      | 6,68     |
| Koorekaste                  | <b>kohvikoor R10%(L)</b> , vesi, <b>nisujahu (G)</b> , rapsiõli, sool                                                | 50        | 72,5         | 3,46  | 5,95     | 1,14     | 50        | 72,5         | 3,46  | 5,95     | 1,14     | 60         | 87           | 4,16  | 7,14     | 1,37     |
| Külm jogurti-kurgikaste     | <b>maitsestatamata jogurt R2,5%(L)</b> , kurk                                                                        | 60        | 25,4         | 2,31  | 1,03     | 1,57     | 70        | 29,6         | 2,70  | 1,20     | 1,83     | 80         | 33,8         | 3,08  | 1,37     | 2,09     |
| 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     |
| Kartulipüree                | värsked kartul, <b>piim R2,5%(L)</b>                                                                                 | 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           | riivitud porgand, riivitud kapsas, riivitud juurseller                                                               | 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     |
| 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 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     |
| 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                    |                                                                                                                      |           | 601,4        | 83,9  | 24,8     | 17,4     |           | 745,9        | 103,5 | 31,3     | 20,7     |            | 817,7        | 113,2 | 34,4     | 23,1     |

| NELJAPÄEV 12.03                  | 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 |
| Minestrone supp kanaga           | <b>Pasta (G)</b> , 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    |
| Kala-riisisupp                   | vesi, kartul, <b>valge kala</b> , porgand, mugulsibul, riis, rapsiõli, värsked till                      | 270       | 260,3        | 21,20 | 12,85    | 14,28    | 300       | 289,2        | 23,55 | 14,28    | 15,86    | 330        | 318,1        | 25,91 | 15,71    | 17,45    |
| Läätse supp porgandi ja sibulaga | vesi, värsked kartul, porgand, läätsed, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, värsked till, sool               | 270       | 194,9        | 29,16 | 3,67     | 8,99     | 300       | 216,5        | 32,40 | 4,08     | 9,99     | 330        | 238,2        | 35,64 | 4,49     | 10,99    |
| 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     |
| 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      |
| Õunavorm täisterakaerahelvestega | värsked õun, suhkur, <b>täisterakaera-helbed (G)</b> , <b>või R82%(L)</b> , <b>nisujahu (G)</b> , kaneel | 80        | 176,8        | 29,12 | 4,89     | 2,39     | 90        | 198,9        | 32,76 | 5,50     | 2,69     | 100        | 221,0        | 36,40 | 6,11     | 2,99     |
| 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      |
| 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     |
| Õun                              |                                                                                                          | 80        | 36,3         | 9,68  | 0        | 0        | 120       | 56,6         | 15,7  | 0        | 0        | 150        | 70,8         | 19,7  | 0        | 0        |
| Kokku, g                         |                                                                                                          |           | 628,9        | 95,4  | 17,0     | 19,6     |           | 786,7        | 114,4 | 24,5     | 24,0     |            | 844,1        | 125,2 | 25,5     | 25,3     |

| REEDE 13.03                 | 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 |
| Ahju kanalkintsuliha (T)    | kanakintsuliha, rapsiõli , sool                                                           | 35        | 65,1         | 0,02  | 3,64     | 8,12     | 40        | 74,4         | 0,02  | 4,16     | 9,28     | 50         | 93           | 0,03  | 5,2      | 11,6     |
| Külm jogurti-kurgikaste     | <b>maitsestatamata jogurt R2,5%(L)</b> , kurk                                             | 60        | 25,4         | 2,31  | 1,03     | 1,57     | 70        | 29,6         | 2,70  | 1,20     | 1,83     | 80         | 33,8         | 3,08  | 1,37     | 2,09     |
| Koorekaste                  | <b>kohvikoor R10% (L)</b> ,vesi, <b>nisujahu (G)</b> , rapsiõli, sool                     | 50        | 72,5         | 3,46  | 5,95     | 1,14     | 50        | 72,5         | 3,46  | 5,95     | 1,14     | 60         | 87           | 4,16  | 7,14     | 1,37     |
| Peedi-oakotlet (T)          | peet, vesi, oad , <b>manna (G)</b> ,rapsiõli , <b>riivsaig (G)</b> , linaseemnejahu, sool | 50        | 96,5         | 11,00 | 4,19     | 2,59     | 60        | 115,8        | 13,20 | 5,02     | 3,10     | 60         | 115,8        | 13,20 | 5,02     | 3,10     |
| Sõmer tatar                 | tatar, vesi                                                                               | 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     |
| Sõmer täisterariis          | vesi, riis                                                                                | 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     |
| Salatikomponendid           | hiina kapsas,,toores peet, <b>varseller</b>                                               | 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        |
| <b>Leivavalik (G)</b>       |                                                                                           | 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 piparmündiga           |                                                                                           | 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     |
| <b>PRIA keefir R2,5%(L)</b> |                                                                                           | 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     |
| 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                    |                                                                                           |           | 646,6        | 95,3  | 23,3     | 26,5     |           | 720,8        | 107,8 | 25,3     | 29,5     |            | 825,7        | 126,2 | 28,0     | 35,2     |
| Nädala keskmine, g          |                                                                                           |           | 630,0        | 88,4  | 23,0     | 22,1     |           | 750,8        | 104,5 | 28,2     | 25,8     |            | 824,5        | 116,6 | 30,3     | 28,6     |

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