



# Koolilõuna menüü 06.04.-10.04. OÜ Orfeum

## ARVUTATUD MAKSUMUSEST

| ESMASPÄEV 06.04.                      | 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                                                    | 80        | 84,8         | 5,13  | 5,27     | 5,15     | 100       | 106,0        | 6,41  | 6,59     | 6,44     | 100        | 106,0        | 6,41  | 6,59     | 6,44     |
| 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                       | 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                        |                                                                                   | 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      |
| Õun                                   |                                                                                   | 120       | 56,6         | 15,7  | 0        | 0        | 120       | 56,6         | 15,7  | 0        | 0        | 150        | 70,8         | 19,7  | 0        | 0        |
| Kokku, g                              |                                                                                   |           | 608,5        | 94,9  | 20,4     | 18,4     |           | 765,5        | 117,5 | 26,2     | 24,8     |            | 804,4        | 126,9 | 26,3     | 25,5     |

| TEISIPÄEV 07.04.            | 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           | 270       | 321,3        | 37,50 | 15,17    | 9,99     | 300       | 357          | 41,67 | 16,86    | 11,1     | 330        | 392,7        | 45,84 | 18,55    | 12,21    |
| Aedviljasupp sealihaga      | kartul, kapsas, porgand, hernes, sealiha, sibul, rapsiõli | 270       | 221,1        | 24,11 | 10,34    | 9,59     | 300       | 245,7        | 26,79 | 11,49    | 10,65    | 330        | 270,3        | 29,47 | 12,64    | 11,72    |
| Köögivilja-kikerhernesupp   | kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhersed             | 270       | 103,4        | 21,63 | 1,00     | 4,27     | 300       | 114,9        | 24,03 | 1,11     | 4,74     | 330        | 126,4        | 26,43 | 1,22     | 5,21     |
| 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      |
| Magus riisipuder kisselliga | Riis, vesi, piim R2,5%(L), kartulitärklis, mahl, suhkur   | 160       | 154,8        | 34,25 | 1,08     | 2,27     | 180       | 174,2        | 38,53 | 1,22     | 2,56     | 200        | 193,5        | 42,81 | 1,35     | 2,84     |
| 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     |
| Kokku, g                    |                                                           |           | 649,3        | 95,4  | 22,1     | 17,6     |           | 760,6        | 108,9 | 27,3     | 20,3     |            | 819,7        | 118,0 | 29,1     | 21,9     |

| KOLMAPÄEV 08.04.              | 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)  | <b>Kala, nisujahu (G)</b> , 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                    | <b>Kohvikoor R10% (L)</b> , vesi, <b>nisujahu</b> , rapsiõli, sool | 40        | 45,6         | 3,02  | 3,38     | 0,92     | 45        | 51,3         | 3,40  | 3,80     | 1,03     | 50         | 57,0         | 3,78  | 4,22     | 1,15     |
| Jogurti-tillikaste            | <b>Maitsestatamata jogurt R2,5% (L)</b> , 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     |
| Köögiviljapajaroog läätsedega | Köögiviljad, läätsed                                               | 80        | 107,2        | 13,74 | 4,384    | 4,728    | 90        | 120,6        | 15,46 | 4,932    | 5,319    | 100        | 134          | 17,18 | 5,48     | 5,91     |
| 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, <b>pasta (G)</b>                                             | 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, porgand, peet, rukola                                       | 120       | 37,6         | 12,80 | 0,18     | 1,08     | 150       | 47,0         | 16,01 | 0,23     | 1,35     | 160        | 202,2        | 27,52 | 7,36     | 5,82     |
| 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 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     |
| <b>PRIA piim, R 2,5% (L)</b>  |                                                                    | 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                         |                                                                    | 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                      |                                                                    |           | 632,1        | 86,5  | 25,4     | 22,0     |           | 736,3        | 103,9 | 28,6     | 25,7     |            | 809,4        | 116,9 | 30,3     | 28,3     |

| NELJAPÄEV 09.04.           | 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, <b>sealiha</b> , äädikas, rapsiõli | 270       | 133,4        | 15,53 | 5,40     | 7,34     | 300       | 148,2        | 17,25 | 6        | 8,16     | 330        | 163,0        | 18,98 | 6,60     | 8,98     |
| Tomatine kanasupp          | kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat                                            | 270       | 180,6        | 15,47 | 10,29    | 8,26     | 300       | 200,7        | 17,19 | 11,43    | 9,18     | 330        | 220,8        | 18,91 | 12,57    | 10,10    |
| Köögivilja-läätsesupp      | Köögiviljad, läätsed                                                                | 270       | 278,1        | 32,08 | 14,07    | 8,14     | 300       | 309          | 35,64 | 15,63    | 9,048    | 330        | 339,9        | 39,20 | 17,19    | 9,95     |
| 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      |
| <b>Hapukoor, R 20% (L)</b> |                                                                                     | 5         | 11,0         | 0,19  | 1,06     | 0,17     | 10        | 21,9         | 0,38  | 2,12     | 0,33     | 20         | 43,8         | 0,76  | 4,24     | 0,66     |
| 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      | <b>Rukkijahu(G)</b> , mahl, suhkur, <b>piim R2,5%(L)</b>                            | 160       | 134,4        | 25,58 | 2,21     | 3,68     | 180       | 151,2        | 28,78 | 2,49     | 4,14     | 240        | 201,6        | 38,38 | 3,312    | 5,52     |
| <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     |
| 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                   |                                                                                     |           | 571,1        | 79,0  | 21,7     | 17,7     |           | 702,4        | 95,8  | 27,9     | 21,2     |            | 810,7        | 112,1 | 32,0     | 23,7     |

| REEDE 10.04.            | 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-kapsarull (T)  | Hakkliha (veis sea), värske kapsas, <b>nisujahu(G)</b> , <b>riivsaia (G)</b> , <b>muna</b> , mugulsibul, rapsiõli | 40        | 60,0         | 3,52  | 3,29     | 4,44     | 45        | 67,5         | 3,96  | 3,70     | 5,00     | 50         | 75,0         | 4,41  | 4,11     | 5,55     |
| Kaunvilja pikkpoiss (T) | porgand, šampinjon, oad, läätsed, vesi, päevalilleseemned, <b>täisterakaerahelbed(G)</b> mugulsibul, rapsiõli     | 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              | <b>Kohvikoor R10% (L)</b> , vesi, <b>nisujahu(G)</b> , rapsiõli, sool                                             | 40        | 45,6         | 3,02  | 3,38     | 0,92     | 45        | 51,3         | 3,40  | 3,80     | 1,03     | 50         | 57,0         | 3,78  | 4,22     | 1,15     |
| Jogurti-tillikaste      | <b>Maitsestatamata jogurt R2,5% (L)</b> , 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, <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     |
| Köögiviljavalik         | 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     |
| <b>Maapähklid</b>       |                                                                                                                   | 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        | 7          | 47           | 0,01  | 5,11     | 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 marjadega          |                                                                                                                   | 200       | 3,32         | 0,596 | 0,038    | 0,15     | 200       | 3,32         | 0,596 | 0,038    | 0,15     | 200        | 3,32         | 0,596 | 0,038    | 0,15     |
| Kokku, g                |                                                                                                                   |           | 638,8        | 78,5  | 27,0     | 26,9     |           | 732,6        | 90,7  | 30,6     | 32,0     |            | 821,7        | 100,2 | 34,5     | 36,4     |
| Nädal keskmine, g       |                                                                                                                   |           | 620,0        | 86,9  | 23,3     | 20,5     |           | 739,5        | 103,4 | 28,1     | 24,8     |            | 813,2        | 114,8 | 30,4     | 27,2     |

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