

Koolilõuna menüü 09.03.–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, R 2,5% (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-mannavaht piimaga	piim R2,5% (L), õunamah, l vesi jõhvikad, 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
Hakkliha-riisikotlet (T)	Seguhakkliha siga/veis, paprika, riis, riivsa (G), küüslauk, rapsiõli, murulauk, pipar ,sool	50	117,5	4,44	8,50	6,05	50	117,5	4,44	8,50	6,05	60	141	5,32	10,2	7,26
Läätse-kõrvitsavorm (T)	kõrvits, rõõsk koor 20% (L), riivsa (G), läätsed, mugulsibul , petersell, sool	50	71,5	14,68	0,45	2,92	50	71,5	14,68	0,45	2,92	60	85,8	17,61	0,54	3,50
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) ,vesi, nisujahu (G) , rapsiõli, sool	40	58	2,77	4,76	0,91	50	72,5	3,46	5,95	1,14	60	87	4,16	7,14	1,37
Külm jogurti-kurgikaste	maitsestatamata jogurt R2,5%(L) , marineeritud 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
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
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
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		5	30,65	1,29	2,46	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			636,0	83,5	28,6	17,4		752,3	99,7	33,9	20,1		840,0	112,0	37,5	22,6

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	Pasta (G) , porgand, oad, paprika, tomat, kanakintsuliha, porru, sibul	270	221,7	22,17	9,86	10,04	300	246,3	24,63	10,95	11,16	330	270,9	27,09	12,05	12,28
Koorene kalasupp	kartul, porgand, kala , porru, rapsiõli, koor R20% (L)	270	182,0	13,5	10,26	11,88	300	202,2	15	11,4	13,2	330	222,4	16,5	12,54	14,52
Läätsesupp porgandi ja sibulaga	vesi , värske kartul, porgand , läätsed , mugulsibul , küüslauk , rapsiõli , värske till, sool	270	193,9	33,75	3,645	8,883	300	215,4	37,5	4,05	9,87	330	236,9	41,25	4,455	10,86
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	värske õun , suhkur, täisterakaera-helbed (G) , või R82% (L) , nisujahu (G) , kaneel	80	175,2	26,04	7,56	2,18	90	197,1	29,30	8,51	2,45	100	219	32,55	9,45	2,72
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			650,7	84,8	25,8	20,3		749,1	100,8	29,0	22,6		809,8	110,5	31,0	24,0

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	maitsestatamata jogurt R2,5%(L) , 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	kohvikoor R10% (L) ,vesi, nisujahu (G) , rapsiõli, sool	40	58	2,77	4,76	0,91	50	72,5	3,46	5,95	1,14	60	87	4,16	7,14	1,37
Oa-porgandivorm (T)	Valged oad, porgand, mugulsibul, vesi, nisujahu (G), rapsiõli, kurkum, paprika	50	69	12,02	1,82	2,74	50	69	12,02	1,82	2,74	60	82,8	14,42	2,18	3,28
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
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
Salatikomponendid	hiina kapsas,,keedetud peet, varseller	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		5	31,1	0,18	2,72	1,21	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 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
PRIA keefir, R 2,5% (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
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			619,5	90,5	23,8	22,9		787,0	113,8	30,1	29,4		880,3	127,7	33,8	34,5
Nädala keskmine, g			635,9	85,2	25,6	21,6		757,8	102,2	30,5	25,4		833,1	113,7	33,1	28,1

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