



Koolilõuna menüü 23.03.–27.03. OÜ Orfeum

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

ESMASPÄEV 23.03.	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
Pilaff sealihaga	Vesi, riis, seaabaliha, porgand, sibul, rapsiõli, tomatipasta	170	289,0	38,32	11,66	8,57	200	340	45,08	13,72	10,08	230	391,0	51,84	15,78	11,59
Ühepajatoit ubadega	Kartul, kapsas, kaalikas, porgand, rapsiõli, oad	230	201,3	35,88	4,99	7,77	250	218,8	39,00	5,43	8,45	280	245	43,68	6,08	9,46
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			611,0	86,3	25,1	15,6		729,6	103,2	30,2	18,3		802,6	116,6	32,3	19,8

TEISIPÄEV 24.03.	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
Peedisupp kanaga	Peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, kanakintsuliha, äädikas, rapsiõli	270	133,4	15,58	5,40	7,34	300	148,2	17,31	6	8,16	330	163,0	19,04	6,60	8,98
Talupojasupp sealihaga	kartul, seguhakkliha sea 50%/veise 50%, porgand, hernes, mugulsibul, rapsiõli, vesi, sool	270	156,9	18,50	6,56	7,64	300	174,3	20,55	7,29	8,49	330	191,7	22,61	8,02	9,34
Hernesupp	hernes, värsked mugulsibul, värsked porgand, rapsiõli, vesi, sool	270	267,3	45,87	6,64	12,15	300	297	50,97	7,38	13,5	330	326,7	56,07	8,12	14,85
Hapukoor, R 20% (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		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	170	242,8	45,89	5,81	3,81	200	285,7	53,99	6,83	4,48
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	65	205,4	27,95	7,475	5,915
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		-	618,2	83,7	24,1	19,0		709,5	96,5	27,8	21,5		811,9	110,8	32,3	24,0

KOLMAPÄEV 25.03.	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
Keedutud sealiha tilliga (T)	jahutatud seaabaliha, till ,sool	40	67,2	0,00	3,00	10,00	40	67,2	0,00	3,00	10,00	50	84	0	3,75	12,5
Kikerherne-porgandivorm (T)	Porgand, vesi, kikerhersed , täistera kaerajahu (G) , mugulsibul , rapsiõli, sool	40	54,4	8,76	1,79	2,06	50	68	10,95	2,235	2,58	60	81,6	13,14	2,68	3,10
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli , sool	40	45,6	2,92	3,38	0,92	50	57,0	3,65	4,22	1,15	60	68,4	4,37	5,06	1,37
Kodujuustu-tomatikaste	Kodujuust R5%(L) , hapukoor R20% (L) , tomat, till	40	56,8	1,30	4,32	3,19	50	71	1,63	5,4	3,99	60	85,2	1,96	6,48	4,79
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 piparmündiga		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			610,2	82,4	21,7	26,7		713,0	100,8	24,6	30,2		814,5	114,0	27,7	35,7

NELJAPÄEV 26.03.	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-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
Kuldne kalasupp riisiga	merluusi filee , vesi, kartul, suvikõrvits, riis, tomat, porrulauk, mugulsibul, rapsiõli, sool	270	234,1	34,97	6,99	9,88	300	260,1	38,85	7,77	10,98	330	286,1	42,74	8,55	12,08
Kõrvitsapüreesupp läätsedega	kõrvits, kartul, vesi, porgand, mugulsibul, läätsed , kõrvitsaseemned , till, sool	270	200,6	30,11	6,08	9,88	300	222,9	33,45	6,75	10,98	330	245,2	36,80	7,43	12,08
Hapukoor, R 20% (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	4,54	200	165	28,96	3,68	5,34	230	189,8	33,30	4,23	6,14
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
Greibiams		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			634,2	89,7	22,5	22,4		709,6	102,4	25,0	24,8		824,4	119,1	29,6	28,2

REEDE 27.03.	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
Küpsetatud kana (T)	kana, rapsiõli	40	61,6	0,00	3,01	8,68	40	61,6	0,00	3,01	8,68	50	77,0	0,00	3,77	10,85
Koorekaste	kohvikoor R10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli , sool	40	45,6	2,92	3,38	0,92	50	57,0	3,65	4,22	1,15	60	68,4	4,37	5,06	1,37
Külm jogurti-kurgikaste	maitsestatamata jogurt R2,5% (L) , marineeritud kurk	40	19,6	1,76	0,87	1,19	50	24,5	2,2	1,09	1,49	60	29,4	2,64	1,31	1,79
Köögiviljakarri ubadega	porgand, köögiviljad, sibul, oad, küüslauk, rapsiõli , karri,	80	118,4	12,38	6,97	3,63	90	133,2	13,92	7,84	4,09	100	148	15,47	8,71	4,54
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	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	porgand, toores peet, frillid	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		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
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		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, R 2,5% (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		80	37,7	10,47	0,00	0,00	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0,00	0,00
Kokku, g		-	622,5	92,5	23,4	23,5		732,2	107,6	29,2	25,5		838,4	123,1	32,6	29,5
Nädala keskmine, g			619,2	86,9	23,4	21,4		718,8	102,1	27,3	24,1		818,4	116,7	30,9	27,4

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