



Koolilõuna menüü 30.03.-02.04. OÜ Orfeum

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

ESMASPÄEV 30.03.	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
Hakklihakaste ürtidega	Hakkliha siga50%/veis50%, ürdid, koor 20% (L), nisujahu (G), sibul	80	113,6	4,58	8,16	5,73	90	127,8	5,16	9,18	6,44	100	142	5,73	10,2	7,16
Köögiviljahautis seentega	seened, sibul, köögiviljad, rapsiõli	80	61,68	5,75	4,20	1,26	90	69,39	6,47	4,73	1,42	100	77,1	7,19	5,25	1,58
Riis	Vesi, riis	75	91,9	21,04	0,2	1,78	85	104	23,86	0,22	2,02	100	120,9	27,73	0,27	2,36
Pasta	Vesi, pasta (G)	75	97,5	18,9	0,84	3,24	85	110,5	21,4	0,96	3,66	100	128,4	24,89	1,11	4,27
Salatikomponendid	Porgand, kapsas, mais	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	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Päevalilleseemned		10	62,1	2,42	5,44	0,36	10	62,1	2,42	5,44	0,36	10	62,1	2,42	5,44	0,36
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	0,59	0,038	0,15	200	2,68	0,596	0,038	0,150
Õunaamps		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			624,4	91,6	23,2	16,9		741,1	111,0	27,4	19,4		803,7	123,0	28,6	21,1

TEISIPÄEV 31.03.	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
Seljanka sealihaga	Konserveeritud kurk (sinepi-seemned), kartul, sibul, tomatipasta, viiner (G), seaabaliha, rapsiõli	270	196,6	13,82	12,50	7,99	300	218,4	15,36	13,89	8,88	330	240,2	16,90	15,28	9,77
Köögiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, kapsas, kanakintsuliha	270	147,2	12,47	7,07	9,40	300	163,5	13,86	7,86	10,44	330	179,9	15,25	8,65	11,48
Köögiviljapüreesupp hernestega	Kartul, porgand, kapsas, hernes	270	116,9	20,71	3,16	4,37	300	129,9	23,01	3,51	4,86	330	142,9	25,31	3,86	5,35
Hapukoor, R 20% (L)		10	21,6	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,495	20	43,9	0,76	4,24	0,66
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
Kakao-kohupiimavaht	Kohupiim R 6% (L), piim R 2,5% (L), suhkur, kakao	150	189	16,37	8,79	14,7	170	214,2	18,55	9,96	16,66	190	239,4	20,73	11,13	18,62
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
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
Kaalikaamps		80	28,5	7,30	0,08	0,88	90	32,0	8,21	0,09	0,99	120	42,7	10,94	0,12	1,32
Kokku, g			627,5	67,4	29,6	28,8		728,9	78,4	34,4	32,9		838,6	87,6	41,3	36,8

KOLMAPÄEV 01.04.	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
Teriyaki kana (T)	Kanakintsuliha, teriyaki kaste (soja) ,rapsiõli	40	66,8	0,72	2,68	10,00	45	75,15	0,81	3,01	11,25	50	83,5	0,90	3,35	12,50
Koorekaste	kohvikoor R 10% (L) , vesi, nisujahu (G) , rapsiõli, sool	40	45,6	2,92	3,38	0,92	50	57	3,66	4,22	1,15	60	68,4	4,39	5,06	1,38
Pikkpoiss läätsedest (T)	Läätsed, riivsai (G) , kaerahelbed (G) , porgand, küüslauk, sibul, tomatipüree, sinep , rapsiõli	40	83,6	11,68	2,89	3,58	45	94,05	13,14	3,25	4,03	50	104,5	14,61	3,62	4,48
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	91,9	21,04	0,2	1,78	85	104	23,86	0,22	2,02	100	120,9	27,73	0,27	2,36
Salatikomponendid	Porgand, peet, seller, roheline sibul	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	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	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
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
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
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
Kokku, g			612,1	88,2	22,5	25,2		717,7	104,2	26,1	29,7		802,7	116,4	28,6	33,1

NELJAPÄEV 02.04.	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
Guljašš-supp kanaga	kartul, sibul, paprika, porgand, porru, tomat, kanakintsuliha	270	179,6	18,95	10,45	5,97	300	199,5	21,06	11,61	6,63	330	219,5	23,17	12,77	7,29
Külasupp sealihaga	kartul, odrakruup (G) , porgand, kaalikas, sibul, sealiha, rapsiõli	270	216,8	29,21	7,72	9,88	300	240,9	32,46	8,58	10,98	330	265,0	35,71	9,44	12,08
Värskekapsasupp läätsedaga	Vesi, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, rapsiõli	270	158,0	23,44	5,78	5,18	300	175,5	26,04	6,42	5,76	330	193,1	28,64	7,06	6,34
Hapukoor, R 20% (L)		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,495	20	43,9	0,76	4,24	0,66
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
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42

Mahlatarretis vahukoorega	Mahl, marjad, zelaatiin, suhkur, vahukoor R 33% (L)	155	133, 6	17,18	4,89	5,31	190	168, 5	21,0 9	6,51	6,48	190	168, 5	21,09	6,51	6,48
Leivavalik (G)		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,5 2	5,75	4,55	60	189, 6	25,8	6,9	5,46
Pirniamps		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0	0
Kokku, g			619, 5	84,2	23,2	21,5		720, 5	91,7	29,5	25,1		801, 4	103,4	32,6	27,3
Nädal kokku, g			620, 9	82,9	24,6	23,1		727, 1	96,3	29,4	26,8		811, 6	107,6	32,8	29,6

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