



Koolilõuna menüü 20.04.-24.04. OÜ Orfeum

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

ESMASPÄEV 20.04.	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
Hautatud sealiha seenehapukoorekastmes	sea-abaliha, koor R20% , vesi, šampinjon, porgand, mugulsibul, rapsiõli, sinep , nisujahu , sool	80	121,6	3,30	9,76	5,60	90	136,8	3,71	10,98	6,30	100	152	4,125	12,2	7
Köögiviljahautis kikerhernestega	porgand, peakapsas, kaalikas, kikerhernes, vesi, nuikapsas, mugulsibul, sidrunimahla, rapsiõli, petersell, värsked küüslauk, sool	80	61,1	8,13	2,94	2,12	90	68,8	9,14	3,30	2,39	100	76,4	10,16	3,67	2,65
Pasta	vesi, pasta	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
Köögiviljavalik	redis, hiina kapsas, 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	10	67,12	0,02	7,3	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		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
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			614,4	89,5	23,6	19,0		746,2	108,8	28,9	22,8		846,6	121,1	34,0	24,8

TEISIPÄEV 21.04.	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-pastasupp	vesi, kartul, kanakintsuliha, värsked porgand, pasta , mugulsibul, rapsiõli, sool	270	307,8	33,05	14,77	12,31	300	342	36,72	16,41	13,68	330	376,2	40,39	18,05	15,05
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	vesi, kartul, veise abaliha, peakapsas, kaalikas, herned, porru, mugulsibul, porgand, juurseller, sool	270	209,5	19,04	11,53	8,96	300	232,8	21,15	12,81	9,96	330	256,1	23,27	14,09	10,96
Tomatine läätsesupp	vesi, värsked kartul, läätsed, kuivatatud, värsked porgand, tomat, värsked porru, rapsiõli, sool	270	191,2	30,89	4,67	8,53	300	212,4	34,32	5,19	9,48	330	233,6	37,75	5,71	10,43
Hapukoor, R 20%		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
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,71	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Kohupiima-jogurtimais	kohupiimapasta R3% , jogurt maitsestatamata R2,5% , marjad, suhkur	150	128,9	15,84	3,59	8,82	170	146,0	17,95	4,06	10,00	200	171,8	21,12	4,78	11,76
Leivavalik		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
Kapsalõigud		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			650,5	72,8	28,0	27,6		779,5	83,7	35,1	32,8		843,6	91,2	37,5	36,1
----------	--	--	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

KOLMAPÄEV 22.04.	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
Ahjukala seesamiseemnetega (T)	Valge kala, rapsiõli, seesamiseemned ,värsked till ,sool	40	46,0	0,16	1,69	7,56	50	57,5	0,20	2,11	9,45	50	57,5	0,20	2,11	9,45
Koorekaste	kohvikoor R10% , vesi, nisujahu , 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
Porgandi-läätsevorm (T)	porgand, läätsed, rõõskoor R20% , vesi, riisijahu, sool	40	28,2	5,06	0,69	0,84	50	35,3	6,33	0,87	1,06	50	35,3	6,33	0,87	1,06
Riis	vesi, riis	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	kaalikas, kapsas, 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
Päevaliliseemned		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
Leivavalik		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		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%		100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3
Banaan		80	54,08	12,96	0,16	0,64	100	67,6	16,2	0,2	0,8	100	67,6	16,2	0,2	0,8
Kokku, g			643,7	89,6	23,2	23,7		784,9	114,0	26,3	29,9		820,9	120,2	27,2	30,9

NELJAPÄEV 23.04.	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
Kartuli-kruubisupp hakklihaga	vesi , kartul , seguhakkliha veis-siga 50%50% ,porgand, odrakruubid, mugulsibul , till, sool	270	189,5	28,22	5,35	9,02	300	210,6	31,35	5,94	10,02	330	231,7	34,49	6,53	11,02
Kana-köögiviljasupp	vesi , kartul , kanakintsuliha porgand , aeduba, brokoli, mugulsibul, rapsiõli ,till, sool	270	238,1	18,31	14,47	10,15	300	264,6	20,34	16,08	11,28	330	291,1	22,37	17,69	12,41
Oasupp	vesi, oad , kartul, roheline uba, porgand , mugulsibul, till, värsked petersell, küüslauk, rapsiõli, sool	270	225,7	38,93	5,00	11,10	300	250,8	43,26	5,55	12,33	330	275,9	47,59	6,11	13,56
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%		5	11	0,19	1,06	0,165	10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,8	0,57	3,18	0,5
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
Panna cotta marjapüreega	piim R2,5%, vahukoor R35%, suhkur, maisitärklis, želatiin, marjad	130	217,1	19,57	13,26	5,24	150	250,5	22,58	15,30	6,05	170	283,9	25,59	17,34	6,85
Leivavalik		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

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			636,8	77,7	28,2	21,2		768,4	90,1	35,7	25,3		844,5	99,2	39,5	27,6

REEDE 24.04.	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-porgandivorm (T)	Seguhakkliha siga/veis, porgand, sepik, piim R2,5% , värsked mugulsibul, rapsiõli, pipar, sool	40	79,2	4,33	4,72	5,12	50	99	5,41	5,9	6,4	50	99	5,41	5,9	6,4
Koorekaste	kohvikoor R10% , vesi, nisujahu , 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
Tomati-jogurtikaste	maitsestatamata jogurt R2,5% värsked tomat, roheline sibul	50	21,1	1,3	0,86	1,93	50	21,1	1,30	0,86	1,93	50	140	7,75	9,5	5,45
Peedi-oavorm (T)	peet, vesi manna , rapsiõli, riivsaia, linaseemnejahu, sool, oad	40	66	11,92	1,39	2,58	50	82,5	14,9	1,74	3,23	50	82,5	14,9	1,74	3,23
Kartulipüree	värsked 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
Tatar	tatar, vesi	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
Köögiviljavalik	porgand, kapsas, rukola	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		5	30,7	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		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 keefir, R 2,5%		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
Õun		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			642,3	94,0	26,2	21,4		781,7	113,3	32,4	24,6		873,0	131,0	35,2	27,8
Nädala keskmine, g			637,5	84,7	25,8	22,6		772,1	102,0	31,7	27,1		845,7	112,5	34,7	29,4

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