



Koolilõuna menüü 01.06.-05.06. OÜ Orfeum

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

ESMASPÄEV 01.06.	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					10-12 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
Bolognese kaste	sibul, tomat, hakkliha, seller, küüslauk	80	104,8	3,90	7,30	6,30	90	117,9	4,39	8,21	7,09	100	131	4,88	9,12	7,88
Köögivilja-läätsepada	kapsas, läätsed, porgand, tomat, porru, juurseller, rapsiõli	80	84,8	13,93	1,96	4,49	90	95,4	15,67	2,21	5,05	100	106	17,41	2,45	5,61
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
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	redis, 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		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 (2 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	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	1,66	0,3	0,02	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
Kokku, g			629,4	92,3	24,3	21,8		730,5	107,0	28,4	24,5		833,9	124,1	30,8	28,0

TEISIPÄEV 02.06.	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					10-12 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
Koorene kalasupp	kartul, porgand, kala, porru, rapsiõli, koor R10%	270	182,0	13,50	10,75	9,18	300	202,2	15	11,94	10,2	330	222,4	16,50	13,13	11,22
Peedisupp kanaga	peet, kartul, kapsas, porgand, vesi, mugulsibul, kanakintsuliha, äädikas, rapsiõli	270	133,4	5,40	15,58	7,34	300	148,2	6	17,31	8,16	330	163,0	6,60	19,04	8,98
Läätsesupp porgandi ja sibulaga	vesi, värsked kartul, porgand, läätsed, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, värsked till, sool	270	193,9	33,70	3,65	8,88	300	215,4	37,44	4,05	9,87	330	236,9	41,18	4,46	10,86
Hapukoor, R 20%		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,50	20	43,9	0,76	4,24	0,66
Päevalillesemned		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
Kohupiima-kamavaht marjapüreega	kohupiim, vahukoor R35%, suhkur, marjad, kamajahu	150	199,5	18,71	9,03	11,97	170	226,1	21,20	10,23	13,57	190	252,7	23,69	11,44	15,16
Leivavalik (2 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Õun		100	47,2	13,1	0,0	0,0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g		-	610,1	67,3	27,7	26,2		771,0	78,7	37,7	32,4		874,6	91,2	41,2	35,1

KOLMAPÄEV 03.06.	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					10-12 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
Kanakintsuliha juustu ja ananassiga (T)	kanakintsuliha, juust R15%, majonees (muna), ananassikonserv	50	72	1,06	3,37	9,50	50	72	1,06	3,37	9,50	60	86,4	1,27	4,04	11,40
Jogurti-tillikaste	maitsestatamata jogurt R2,5%, till, maitseroheline	50	28,4	2,39	1,34	1,70	50	28,4	2,39	1,34	1,70	50	28,4	2,39	1,34	1,70
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
Köögiviljahautis punaste ubadega	peakapsas, värsked porgand, vesi, punane uba, kuivatatud tomat, porrulauk, rapsiõli, sool	80	59,1	10,32	1,45	2,64	90	66,5	11,61	1,63	2,97	100	73,9	12,9	1,81	3,3
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
Kartul	kartul	75	56,4	12,49	0,08	1,4	85	63,9	14,16	0,09	1,59	100	75,2	16,65	0,11	1,87
Salatikomponendid	porgand, peet, spinat	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 (2 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	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	1,66	0,3	0,02	0,08
PRIA piim, 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
Pim		100	40	14,6	0	0,3	100	40	14,6	0	0,3	120	48	17,52	0	0,36
Kokku, g			643,2	98,6	23,6	25,6		731,3	111,3	27,5	27,4		853,5	131,9	30,3	32,0

NELJAPÄEV 04.06.	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					10-12 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, porgand, oad, paprika, tomat, kanakintsuliha, porru, sibul	270	222,2	25,14	9,86	10,04	300	246,9	27,93	10,95	11,16	330	271,6	30,72	12,05	12,28
Värsked kapsasupp kanaga	kapsas, porgand, kartul, juurseller, sibul, rapsiõli, kanakintsuliha	270	150,9	15,36	6,89	8,40	300	167,7	17,07	7,65	9,33	330	184,5	18,78	8,42	10,26
Köögiviljapüreesupp läätседega	kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, läätsed, vesi, rapsiõli	270	200,6	29,59	6,08	9,88	300	222,9	32,88	6,75	10,98	330	245,2	36,17	7,43	12,08
Hapukoor, R 20%		10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,50	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
Marjakissell vahukoorega	marjad, vesi, suhkur, vahukoor R35%	160	142,6	28,50	3,14	0,93	180	160,4	32,06	3,53	1,04	200	178,2	35,62	3,92	1,16
Leivavalik (2 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Apelsin		80	34,2	9,52	0,08	0,88	100	42,7	11,9	0,1	1,1	120	51,2	14,28	0,12	1,32
Kokku, g			611,5	85,3	23,7	18,1		736,1	98,7	30,1	21,9		829,7	111,9	32,7	23,5

REEDE 05.06.	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS					10-12 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
Üleküpsetatud kala (T)	valge kala, hapukoor R20%(L), majonees(MUNA), rapsiõli, mugulsibul	50	85,5	0,81	5,8	7,55	60	102,6	0,97	6,96	9,06	65	111,2	1,05	7,54	9,82
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
Kaalika-porgandihautis hernestega	kaalikas, porgand, kikerhersed, rapsiõli	80	60,3	9,22	2,27	2,21	90	67,9	10,37	2,56	2,48	100	75,4	11,52	2,84	2,76
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
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	3 erinevat köögivilja	120	51,8	10,73	0,65	3,1	150	64,8	13,41	0,81	3,88	150	64,8	13,41	0,81	3,88
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 (2 erinevat)		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	70	221,2	30,1	6,9	5,46
Vesi apelsiniga		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	0,150
Kokku, g			576,4	75,5	21,7	22,4		714,6	89,0	29,5	27,3		805,1	102,7	31,1	29,5
Nädala keskmine, g			614,1	83,8	24,2	22,8		736,7	96,9	30,7	26,7		839,4	112,3	33,2	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