



## Koolilõuna menüü 25.05.-29.05. OÜ Orfeum

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

ESMASPÄEV 25.05.	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
Hernesupp sealihaga	hernes, vesi, <b>odrakruubid</b> , sealiha, mugulsibul, porgand, rapsiõli	270	299,7	40,18	10,07	17,33	300	333	44,64	11,19	19,26	330	366,3	49,10	12,31	21,19
Tomatine kanasupp	kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat	270	180,6	15,47	10,29	8,26	300	200,7	17,19	11,43	9,18	330	220,8	18,91	12,57	10,10
Köögivilja-kikerhernesupp	kapsas, kartul, porgand, paprika, kikerhersed	270	103,4	21,63	1,00	4,27	300	114,9	24,03	1,11	4,74	330	126,4	26,43	1,22	5,21
<b>Hapukoor, R 20%</b>		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
Magus riisipuder kisselliga	riis, vesi, <b>piim R2,5%</b> , kartulitärklis, mahl, suhkur	160	154,8	34,25	1,08	2,27	180	174,2	38,53	1,22	2,56	210	203,2	44,95	1,42	2,98
<b>Leivavalik (2 erinevat)</b>		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46	60	189,6	25,80	6,90	5,46
Kapsalõik		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68	80	21,8	3,29	0,16	0,91
Kokku, g			638,7	98,2	18,1	25,1		736,6	111,9	21,6	28,5		804,3	123,6	23,0	31,1

TEISIPÄEV 26.05.	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
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
Köögiviljahautis ubadega	köögiviljad, oad, rapsiõli	80	106,4	15,09	4,26	4,63	90	119,7	16,97	4,79	5,21	100	133	18,86	5,32	5,79
Koorekaste	<b>kohvikoor R10%</b> , vesi, maisitärklis, rapsiõli, sool	40	45,6	3,02	3,38	0,92	45	51,3	3,40	3,80	1,03	50	57,0	3,78	4,22	1,15
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
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	hersed, kapsas, riivitud porgand	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
Salatikaste		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Kodujuustu-kurgikaste	<b>kodujuust R5%</b> , <b>hapukoor R20%</b> , kurk, till	40	38,2	1,01	1,94	4,20	40	38,2	1,01	1,94	4,20	50	47,8	1,27	2,43	5,25
<b>Maapähklid</b>		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
<b>Leivavalik (2 erinevat)</b>		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
<b>PRIA piim, R 2,5%</b>		100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3	150	87	7,95	3,9	4,95
Greip		80	27,1	7,52	0,08	0,64	100	40,7	11,28	0,12	0,96	120	50,9	14,1	0,15	1,2
Kokku, g			627,2	80,2	23,7	26,6		710,7	95,8	25,5	29,2		807,9	106,0	29,0	35,8

KOLMAPÄEV 27.05.	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
Värskekapsa-hakklihahautis	kapsas, seguhakkliha, rapsiõli	90	95,4	5,77	5,93	5,8	100	106	6,41	6,59	6,44	120	127,2	7,692	7,908	7,728
Kaunviljavorm (T)	porgand, šampinjon, oad, läätsed, vesi, päevalilleseemned, <b>täisterakaerahelbed</b> , mugulsibul, rapsiõli	40	114,8	4,96	6	12,01	50	143,5	6,2	7,5	15,01	60	172,2	7,44	9	18,01
Jogurti-tillikaste	<b>maitsestatamata jogurt R2,5%</b> , till, maitseroheline	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Tatar	vesi, toortatar	75	86,26	17,9	0,54	3,22	85	93	13,66	3,4	1,9	100	128,4	24,89	1,11	4,27
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	peet, hiinakapsas, porgand	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		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
<b>Leivavalik (2 erinevat)</b>		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
<b>PRIA piim, R 2,5%</b>		100	58	5,3	2,6	3,3	100	58	5,3	2,6	3,3	150	87	7,95	3,9	4,95
Õun		100	47,2	13,08	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku, g			650,4	87,5	24,7	23,9		729,3	95,1	29,5	25,1		840,0	116,8	29,8	30,7

NELJAPÄEV 28.05.	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
Kala-riisisupp	kartul, riis, porgand, sibul, valge kala, rapsiõli	270	168,2	20,55	4,35	12,45	300	186,9	22,83	4,83	13,83	330	205,6	25,11	5,31	15,21
Aedviljasupp sealihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, sealiha, sibul, rapsiõli	270	221,1	24,11	10,34	9,59	300	245,7	26,79	11,49	10,65	330	270,3	29,47	12,64	11,72
Köögivilja-läätsesupp	köögiviljad, läätsed	270	278,1	32,08	14,07	8,14	300	309	35,64	15,63	9,048	330	339,9	39,20	17,19	9,95
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
<b>Hapukoor, R 20%</b>		5	11,0	0,19	1,06	0,17	10	21,9	0,38	2,12	0,33	20	43,8	0,76	4,24	0,66
<b>Seesamiseemned</b>		5	31,12	1,89	2,68	0,56	10	62,24	1,76	5,35	2,22	10	62,24	1,76	5,35	2,22
Marjane sepikuvorm piimaga	marjad, <b>sepik, piim R2,5%</b> , muna, suhkur	80/80	203,0	25,60	7,68	7,26	90/90	228,4	28,8	8,64	8,16	100/100	253,8	32	9,6	9,07
<b>Leivavalik (2 erinevat)</b>		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		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
Pirn		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,63	0	0
Kokku, g			632,8	86,1	21,6	25,3		750,5	95,9	27,9	30,4		830,1	105,7	31,4	33,0

REEDE 29.05.	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
Seapraad (T)	sea kaelakarbonaad, sool, pipar	35	113,8	0,03	6,93	9,03	40	130,0	0,03	7,92	10,32	45	146,3	0,0	8,9	11,6
Jogurti-kurgikaste	<b>maitsestatamata jogurt R2,5%</b> , till	50	28,4	2,39	1,34	1,70	60	34,0	2,86	1,60	2,04	70	39,7	3,34	1,87	2,38
Koorekaste	<b>kohvikoor R10%</b> , vesi, <b>nisujahu</b> , 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 kikerhernestega	köögiviljad, kikerhernes, rapsiõli, sool	80	61,12	8,13	2,94	2,12	90	68,76	9,14	3,30	2,39	100	76,4	10,16	3,67	2,65
Kartulipüree	värske kartul, <b>piim R2,5%</b>	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
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	redis, frillis, kaalikas	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		5	33,6	0,01	3,65	0	5	33,6	0,01	3,65	0	7	47	0,01	5,11	0
<b>Leivavalik (2 erinevat)</b>		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
Vesi marjadega		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
Kokku, g			606,9	68,5	26,3	22,4		733,0	82,2	32,5	27,0		806,5	89,1	36,4	29,2
Nädal keskmine, g			631,2	84,1	22,9	24,6		732,0	96,2	27,4	28,0		817,8	108,2	29,9	31,9

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

T-tükitoit