

Koolilõuna menüü 29.11-03.12

OÜ Orfeum

Esmaspäev 29.11	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Hautatud kana köögiviljadega hapukoorekastmes (kana, porgand, paprika, hapukoor, sibul, rapsiõli, till, ma)	90g	100g	110g	120g
Pasta, tatar, riis, odrakruubipuder	160g	170g	180g	200g
Porgandi-ananassisalat	50g	60g	75g	75g
Kapsas, hiinakapsas, seemned, salatikaste	50g	60g	75g	75g
Leivavalik	40g	40g	50g	50g
Vesi marjadega, PRIA piimatoode	200g	200g	200g	250g
Õuna-amps	80g	100g	120g	150g
Hakklihakaste paprikaga (seguhakkliha, paprika, hapukoor T20%, nisujahu, sibul, ma)	70g	80g	90g	100g
Köögiviljahautis läätsedega (köögiviljad, herned, ma, rapsiõli)	100g	110g	120g	140g

Teisipäev 30.11	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Paneeritud ahjukala (kala, nisujahu, rapsiõli, ma), valge kaste (nisujahu, või, piim)	50g/50g	50g/50g	70g/60g	70g/60g
Kartulipüree, riis, hautatud köögiviljad, tatar	160g	170g	180g	200g
Porgandi-õunasalat	50g	60g	75g	75g
Hiinakapsas, hapukapsas, seemned, salatikaste	50g	60g	75g	75g
Leivavalik	40g	40g	50g	50g
PRIA piimatoode, mahlajook	200g	200g	200g	250g
Pirni-amps	80g	100g	120g	150g
Guljašš kanalihaga (kana, tomatipasta, hapukoor R20%, nisujahu, sibul, ma)	80g	90g	100g	110g
Ühepajatoit ubadega (kartul, kapsas, porgand, kaalikas, oad, ma)	280g	300g	320g	340g

Kolmapäev 01.12	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Köögiviljasupp sealihaga (pasta, porgand, lillkapsas, kõrvits, paprika, sealiha, porru, sibul, ma)	280g	300g	340g	360g
Kohupiimavaht (kohupiim, piim, suhkur) kisselliga (mahl, kartulitärklis, suhkur)	100g/120g	110g/130g	120g/140g	120g/140g
Leivavalik	40g	40g	50g	50g
PRIA piimatoode	200g	200g	200g	250g
Apelsini-amps	80g	100g	120g	150g
Tomatine kanasupp (kana, kartul, paprika, porru, uba, tomat, ma)	280g	300g	320g	340g
Piima-riisisupp (riis, piim R2,5%, ma)	300g	310g	330g	350g
Köögiviljapüreesupp läätsedega (kartul, porgand, sibul, rapsiõli, läätsed)	300g	310g	330g	350g

Neljapäev 02.12	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Magushapu kapsaröög kalkunilihaga (kapsas, hapukapsas, tomatipasta, porgand, sibul, kalkuniliha, ma)	130g	140g	150g	160g
Kartul, riis, odrakruubipuder, köögiviljariis	160g	170g	180g	200g
Porgandi-apelsinisalat	50g	60g	75g	75g
Peet, kapsas, seemned, salatikaste	50g	60g	75g	75g
Leivavalik	40g	40g	50g	50g
PRIA piimatoode, vesi apelsiniga	200g	200g	200g	200g
Pirni-amps	80g	100g	120g	150g
Kurzeme strooganov (sealiha, hapukoor, sibul, nisujahu, kons. kurk, ma, rapsiõli)	80g	90g	100g	110g
Köögiviljahautis ubadega (kapsas, porgand, sibul, oad, rapsiõli)	100g	110g	120g	130g

Reede 03.12	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Frikadellisupp (kartul, frikadell (hakkliha, muna, sibul, ma), porgand, sibul, rapsiõli, till, ma)	280g	300g	320g	340g
Õuna-pirni magustoit riivleiva ja vahukoorega (õun, pirn, leib, suhkur, kaneel, riivleib, rapsiõli, vahukoor R35%)	150g	160g	180g	180g
Leivavalik	30g	30g	40g	40g
PRIA piimatoode, vesi	200g	200g	200g	250g
Puuvilja-amps	80g	100g	120g	150g
Kana-riisisupp (kartul, riis, porgand, sibul, kana, rapsiõli, ma)	280g	300g	320g	340g
Piima-pastasupp (piim R2,5%, pasta)	300g	310g	330g	350g
Köögiviljapüreesupp hernestega				

Tavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest .

Esmaspäev 29.11	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III					Gümnaasium				
	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hautatud kana köögiviljadega hapukoore kastmes	90	122,5	3,58	9,71	5,83	100	136,2	3,98	10,7	6,48	110	149,8	4,4	11,9	7,13	120	163,4	4,77	12,95	7,78
Tatar	160	183,8	38,19	1,15	6,85	170	195,4	40,58	1,22	7,28	180	206,8	43,0	1,3	7,71	200	229,8	47,7	1,4	8,6
Pasta	160	227	38,9	5,34	5,88	170	242	41,4	5,68	6,25	180	256	43,8	6,01	6,62	200	284	48,7	6,68	7,35
Sõmer riis	160	195,7	44,87	0,40	3,80	170	207,9	47,67	0,43	4,04	180	220,1	50,5	0,5	4,28	200	244,6	56,1	0,5	4,8
Odrakruubipuder	160	179,2	35,36	1,12	4,64	170	190,4	37,57	1,19	4,93	180	201,6	39,78	1,26	5,22	200	224	44,2	1,4	5,8
Porgandi-ananassisalad	50	27,7	6,94	0,02	0,49	60	33,3	8,33	0,02	0,59	75	41,6	10,4	0,0	0,74	75	41,6	10,4	0,0	0,7
Köögiviljad	45	18,05	3,74	0,23	1,08	50	20,1	4,15	0,25	1,20	60	24,1	5,0	0,3	1,44	60	24,1	5,0	0,3	1,4
Seemned	2	12,45	0,35	1,07	0,44	5	31,1	0,88	2,67	1,11	10	62,2	1,8	5,3	2,22	10	62,2	1,8	5,3	2,2
Salatikaste	3	24,13	0,06	2,66	0,00	5	40,2	0,10	4,43	0,00	5	40,2	0,1	4,4	0,00	5	40,2	0,1	4,4	0,0
Leivavalik	40	130,3	21,16	4,04	3,64	40	130,4	21,16	4,04	3,64	50	163,0	26,5	5,1	4,55	50	163,0	26,5	5,1	4,6
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	250	145	13,3	6,5	8,25
Õun	80	38,60	10,83	0,00	0,00	100	48,3	13,54	0,00	0,00	120	57,9	16,2	0,0	0,00	150	72,4	20,3	0,0	0,0
Kokku.g		615,5	90,15	21,47	21,65		692,6	98,01	26,02	23,61		803,4	112,6	30,9	27,09		883,4	124,5	33,4	30,2
Hakklihakaste paprikaga	70	126,5	3,26	9,84	6,54	80	144,5	3,73	11,24	7,47	90	162,6	4,19	12,65	8,41	100	180,7	4,66	14,06	9,34
Köögiviljahautis laitsedega	100	82,84	12,88	1,34	4,94	110	103,10	16,0	1,42	6,46	120	113,2	17,56	1,46	7,22	140	123,4	19,12	1,50	7,98

Teisipäev 30.11	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III					Gümnaasium				
	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukala	50	90	6,5	4,5	5,5	50	90	6,5	4,5	5,5	70	126	9,1	6,3	7,7	70	126	9,1	6,3	7,7
Valge kaste	50	73,8	5,59	4,76	2,21	50	73,8	5,59	4,76	2,21	60	88,5	6,71	5,71	2,65	60	88,5	6,71	5,71	2,65
Sõmer riis	160	195,7	44,87	0,40	3,80	170	207,9	47,67	0,43	4,04	180	220,1	50,5	0,5	4,28	200	244,6	56,1	0,5	4,8
Tatar	160	183,8	38,19	1,15	6,85	170	195,4	40,58	1,22	7,28	180	206,8	43,0	1,3	7,71	200	229,8	47,7	1,4	8,6
Hautatud köögiviljad	160	102,8	16,3	3,7	3,6	170	109,3	17,3	3,9	3,9	180	115,7	18,3	4,1	4,1	200	128,5	20,3	4,6	4,6
Kartulipüree	160	175	25,7	6,41	3,58	170	186	27,3	6,81	3,8	180	197	28,9	7,21	4,03	200	218	32,1	8,01	4,48
Kaalika-õunasalat	50	38,01	4,05	2,16	0,89	60	45,6	4,86	2,59	1,07	75	57,0	6,1	3,2	1,3	75	57,0	6,1	3,2	1,3
Köögiviljad	40	16,04	3,32	0,20	0,96	50	20,1	4,15	0,25	1,20	65	26,1	5,4	0,3	1,56	65	26,1	5,4	0,3	1,6
Seemned	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,1	0,88	2,67	1,11	5	31,1	0,9	2,7	1,11	5	31,1	0,9	2,7	1,1
Salatikaste	5	40,22	0,10	4,43	0,00	5	40,2	0,10	4,43	0,00	5	40,2	0,1	4,4	0,00	5	40,2	0,1	4,4	0,0
Leivavalik	40	126,4	17,24	4,60	3,64	40	126,4	17,24	4,60	3,64	50	158,0	21,6	5,8	4,55	50	158,0	21,6	5,8	4,6
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	250	145	13,3	6,5	8,25
Pim	80	38,60	10,83	0,00	0,00	100	48,3	13,54	0,00	0,00	120	57,9	16,2	0,0	0,00	150	72,4	20,3	0,0	0,0
Kokku.g		649,9	93,4	23,7	18,1		683,4	100,5	24,2	18,8		804,9	116,6	28,9	23,2		843,9	126,3	28,9	23,8
Guljašš kanalihaga	80	128	3,104	7,44	12	90	144	3,492	8,37	13,5	100	160	3,88	9,3	15	110	176	4,26	10,23	16,5
Ühepajatoit hernestega	280	231	28,8	12,6	12,2	300	249	30,9	13,5	13,05	320	265,6	32,96	14,4	13,92	340	282,2	35,02	15,3	14,8

Kolmapäev 01.12	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III					Gümnaasium				
	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energiakcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küügiljajäätis	280	200,6	22,2	9,18	9,24	300	215	23,76	9,84	9,90	320	229,3	25,3	10,5	10,6	360	257,9	28,5	11,8	11,9
Kohupiimavaht	100	116,4	16,15	2,57	7,17	110	128,0	17,77	2,82	7,89	120	139,7	19,4	3,1	8,6	120	139,7	19,4	3,1	8,6
Mahlakissell	120	81,60	20,01	0,24	0,38	130	88,4	21,68	0,26	0,41	140	95,2	23,3	0,3	0,4	140	95,2	23,3	0,3	0,4
Rukkileib	40	126,4	17,24	4,60	3,64	40	126,4	17,24	4,60	3,64	50	158,0	21,6	5,8	4,6	50	158,0	21,6	5,8	4,6
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	250	145	13,3	6,5	8,25
Apelsin	80	34,16	8,16	0,08	0,88	100	42,7	10,20	0,10	1,10	120	51,2	12,2	0,1	1,3	150	64,1	15,3	0,2	1,7
Kokku.g		616,9	89,04	19,27	24,61		687,2	98,59	21,52	27,89		789,0	112,5	24,9	32,1		859,4	121,3	27,6	35,4
Tomatine kanasupp	280	213,1	14,9	13,6	7,8	300	228,3	15,93	14,61	8,31	320	243,5	16,99	15,58	8,86	340	258,7	18,1	16,6	9,4
Piima-riisipüree	300	227,1	31,8	6,57	9,78	310	234,7	32,86	6,79	10,11	330	249,8	34,98	7,23	10,76	350	264,9	37,10	7,67	11,41
Köögiviljapüree- supp laitsedega	300	238,5	29,16	7,44	9,99	310	246,5	30,13	7,888	10,32	330	262,4	32,07	8,184	10,99	350	278,2	34,02	8,68	11,66

Nejapäev 02.12	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III					Gümnaasium				
	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	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kapsarooroog kalkuniliihaga	130	81,58	6,78	3,74	7,82	140	87,9	7,30	4,03	9,02	150	94,13	7,82	4,32	9,02	160	100,4	8,3	4,6	9,6
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42	200	152,2	33,8	0,2	3,8
Riis	160	200	44,8	0,576	3,8	170	212	47,6	0,612	4,04	180	225	50,4	0,648	4,28	200	250	56	0,72	4,75
Odrakruubipuder	160	179,2	35,36	1,12	4,64	170	190,4	37,57	1,19	4,93	180	201,6	39,78	1,26	5,22	200	224	44,2	1,4	5,8
Riis köögiviljadega	160	185,6	33,0	3,7	3,9	170	197,2	35,0	3,9	4,2	180	208,8	37,08	4,158	4,41	200	232,0	41,2	4,6	4,9
Porgandi-apelsinisalat	50	17,26	4,41	0,09	0,35	60	20,7	5,30	0,11	1,458	75	25,9	6,6	0,1	0,5	75	25,9	6,6	0,1	0,5
Köögiviljad	40	16,04	3,32	0,20	0,96	50	20,1	4,15	0,25	1,602	60	24,1	5,0	0,3	1,4	60	24,1	5,0	0,3	1,4
Seemned	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,1	0,88	2,67	2,44	10	62,2	1,8	5,3	2,2	10	62,2	1,8	5,3	2,2
Salatikaste	5	40,22	0,10	4,43	0,00	5	40,2	0,10	4,43	1,82	5	40,2	0,1	4,4	0,0	5	40,2	0,1	4,4	0,0
Leivavaliik	40	101,0	22,28	1,08	2,32	40	102,8	18,84	2,40	0,169	50	128,5	23,6	3,0	3,5	50	128,5	23,6	3,0	3,5
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	250	145	13,3	6,5	8,25
Üun	80	37,10	11,31	0,00	0,24	100	46,4	14,14	0,00	0,300	120	55,7	17,0	0,0	0,4	150	69,6	21,2	0,0	0,5
Kokku.g		596,4	95,64	17,69	22,82		672,6	108,9	19,52	26,47		766,4	122,8	23,18	27,90		840,0	135,9	24,8	30,7
Kurzeme strooganov	80	124,8	3,46	8,96	7,37	90	140,4	3,9	10,1	8,3	100	156	4,33	11,2	9,21	110	171,6	4,763	12,32	10,13
Köögiviljahautis ubadega	100	82,6	10,3	4,50	4,35	110	90,83	11,3	4,95	4,79	120	99,1	12,4	5,40	5,22	130	107,4	13,4	5,85	5,66

Reede 03.12	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III					Gümnaasium				
	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	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Frikadellisupp	280	186,9	21,9	8,94	5,92	300	200,3	23,47	9,58	6,34	320	213,6	25,0	10,2	6,8	340	227,0	26,6	10,9	7,2
Ouna-piimi magustoit riivleiva ja vahukoorega	150	281,6	42,7	12,8	1,99	160	337,9	51,26	15,40	2,38	180	337,9	51,3	15,4	2,4	180	337,9	51,3	15,4	2,4
Rukkileib	30	90,00	17,6	0,40	2,56	30	90,0	17,60	0,40	2,56	40	102,8	18,8	2,4	2,8	40	102,8	18,8	2,4	2,8
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	250	145	13,3	6,5	8,25
Pim	80	37,10	11,3	0,00	0,24	100	46,4	14,14	0,00	0,30	120	55,7	17,0	0,0	0,4	150	69,6	21,2	0,0	0,5
Kokku.g		595,7	93,5	22,17	10,7		674,6	106,5	25,38	11,5		767,8	117,4	30,6	15,6		824,0	125,9	32,6	17,7
Kana-riisisupp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7	340	334	29,9	17,2	14,7
Piima-pastasupp	300	249,6	33	7,5	12,1	310	257,92	34,10	7,75	12,5	330	274,6	36,30	8,25	13,33	350	291,2	38,50	8,75	14,14
Köögiviljapürees upp hernestega	300	238,5	29,2	7,44	9,99	320	246,45	30,13	7,688	10,3	330	262,4	32,07	8,184	10,99	350	278,2	34,02	8,68	11,66
Kokku 29.11-03.12.g		609	90,3	21	20,1		680	100	23,7	22,1		775	114	27,5	25,5		852	125	30	28,7
Kokku 22-26.11.g		611,2	89,3	19,7	22,4		681,5	97,6	23,1	22,6		756,5	110,3	25,2	27,2		836,4	121,7	27,8	31,1
10 päeva keskmine		613,1	90,8	20,3	21,0		681,8	100,1	23,2	22,1		771,4	113,3	26,4	26,2		843,3	124,2	28,6	29,3

KOOLIEINE MENÜÜ 29.11-03.12 (PIKAPÄEVA RÜHM)

ESMASPÄEV 29.11	
Sealihakaste	70g
Kartul	160g
Porgandi-paprikasalat	120g
Leivavalik	30g
Tee ja suhkur, piim R 2,5%	200g/5g
TEISIPÄEV 30.11	
Pikkpoiss , koorekaste	40g/40g
Tatar	140g
Kapsasalat tomatiga	120g
Leivavalik	30g
Piim R2,5%,	200g
KOLMAPÄEV 01.12	
Kana magushapus kastmes	80g
Kartulipüree	170g
Hiinakapsa -puuviljasalat	120g
Leivavalik	30g
Piim R2,5%	200g
NELJAPÄEV 02.12	
Pastaroor hakkliha ja köögiviljadega	200g
Kapsa-porgandisalat	120g
Leivavalik	30g
Vesi marjadega, piim R2,5%	200g
Õun	80g
REEDE 03.12	
Pilaff sealihaga	230g
Hapukapsa-peedisalat	120g
Leivavalik	30g
Kakao, piim R2,5%, keefir R2,5%	200g