

Koolilõuna kalkulatsioon 18-22.09

OÜ Orfeum

Esmaspäev 18.09	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	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 magus-hapuskastmes	100	84	6,7	4,7	4,1	110	92,4	7,38	5,21	4,47	140	118	9,39	6,63	5,68
Carbonara kaste	80	100	3,6	5,92	8	90	112	4,05	6,66	9	100	124,8	4,5	7,4	10
Köögiviljapada 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
Riis	160	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
Pasta	160	208	40,3	1,8	6,9	170	221	42,8	1,9	7,3	180	234	45,4	2,0	7,7
Tatar	160	184	38,2	1,15	6,85	170	195	40,6	1,22	7,28	180	207	43,0	1,30	7,71
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
Porgandi-kapsasalat	50	16,8	2,83	0,586	0,495	60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	5,00	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Seemnesegu	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5,00	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	40	126,4	17,24	4,6	3,64	40	126,4	17,24	4,6	3,64	50	158	21,52	5,75	4,55
Vesi marjadega	200	3,32	0,596	0,037	0,15	200	3,32	0,596	0,037	0,15	200	2,68	0,596	0,037	0,150
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		612	88,0	19,9	22,5		683	95,3	23,4	25,4		773	108,8	26,4	29,3

Teisipäev 19.09	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	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
Paneeritud kala	50	92,95	0,00	7,04	7,41	60	139	0	10,5	11,1	70	116,1	0,00	8,80	9,26
Jogurti-kurgikaste	50	56,90	1,29	4,37	3,13	60	84,7	2,02	6,49	4,70	50	71,12	1,61	5,46	3,92
Hakkliha-paprikakaste	80	144,5	3,73	11,24	7,47	90	162,6	4,20	12,65	8,40	100	180,6	4,66	14,05	9,34
Köögiviljahautis seentega	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
Riis	160	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
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
Tatar	160	184	38,2	1,15	6,85	170	195	40,6	1,22	7,28	180	207	43,0	1,30	7,71
Läätsed	160	230,4	35,68	1,088	16,32	170	244,8	37,91	1,156	17,34	180	259,2	40,14	1,224	18,36
Peedi-õunasalat	50	39,6	5,48	2,06	0,373	60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Köögiviljad	45	18,05	3,74	0,23	1,08	55	22,06	4,57	0,28	1,32	70	28,07	5,81	0,35	1,68
Seemnesegu salatile	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Pirn	80	21,4	4,96	0,080	0,480	100	26,7	6,20	0,100	0,600	120	32,0	7,44	0,120	0,720
Kokku,g		591	89,0	18,9	20,6		635	95,3	20,6	22,1		708	107,8	22,6	24,5

Kolmapäev 20.09	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	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	250	254	32,0	9,32	16,0	270	275	34,6	10,1	17,3	300	305	38,4	11,2	19,2
Värskekapsasupp kanaga	260	159,0	18,43	5,95	9,44	280	171,3	19,85	6,41	10,16	300	183,5	21,27	6,87	10,89
Hakklihasupp	260	146,3	19,16	4,61	8,20	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,8	22,11	5,32	9,46
Köögiviljapüreesupp hernestega	300	168	19,2	8,75	5,43	320	179	20,5	9,33	5,79	340	190	21,7	9,92	6,15
Mannapuder	100	110	14,7	4,41	3,14	120	132	17,7	5,29	3,77	130	143	19,1	5,73	4,08
Mahlakissell	100	62,7	15,6	0,025	0,215	110	68,9	17,2	0,028	0,237	130	81,5	20,3	0,033	0,280
Rukkileib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Melon	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
Kokku,g	-	656,4	97,2	19,6	29,5		711,1	105,2	21,2	31,6		793,1	119,5	22,9	34,8

Neljapäev 21.09	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	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
Kapsa -sealiha-köögiviljahautis	120	108,2	4,76	6,23	7,13	140	126,3	5,56	7,27	8,32	150	135,3	5,96	7,79	8,91
Guljašš kanalihaga	80	128	3,104	7,44	12	90	144	3,492	8,37	13,5	100	160	3,88	9,3	15
Köögiviljahautis kikerhernestega	120	88,8	9,79	3,86	2,60	130	96,2	10,61	4,19	2,82	140	103,6	11,42	4,51	3,04
Riis	160	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
Tatar	160	184	38,2	1,15	6,85	170	195	40,6	1,22	7,28	180	207	43,0	1,30	7,71
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
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
V.kapsa-hiinakapsasalat marjadega	50	16,4	2,45	0,625	0,65	60	19,68	2,94	0,75	0,78	75	24,6	3,675	0,938	0,975
Köögiviljavalik	45	18,05	3,74	0,23	1,08	55	22,06	4,57	0,28	1,32	70	28,07	5,81	0,35	1,68
Seemnesegu salatile	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,83	26,22	0,50	3,25
Mahlajook	200	73,3	18,8	0,200	0,550	200	73,3	18,8	0,200	0,550	200	73,3	18,8	0,200	0,550
Piim R 2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Kokku,g	-	607	82,9	20,6	19,8		648	89,7	21,6	20,9		727	102,7	23,9	23,0

Reede 22.09	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	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
Hapukapsasupp sealihaga	270	201	24,4	7,1	8,60	290	215,9	26,21	7,63	9,24	320	238,2	28,92	8,41	10,19
Hapukoor R20%	15	32,9	0,570	3,18	0,495	15	32,9	0,570	3,18	0,495	20	43,8	0,760	4,24	0,66
Koorene kalasupp	260	181,5	15,09	9,67	10,03	280	195,5	16,25	10,42	10,81	310	216,5	17,99	11,53	11,96
Külasupp hakklihaga	280	183	14,9	10,5	8,65	300	196	15,9	11,3	9,27	330	216	17,5	12,4	10,2
Tomatine läätsesupp	300	188,1	20,7	6,78	8,64	310	194,4	21,39	7,006	8,928	330	206,9	22,77	7,458	9,504
Kohupiimavaht küpsistega	160	227	22,4	9,21	14,2	180	255	25,2	10,4	16,0	200	284	28,0	11,5	17,8
Marjad	15	25,1	6,33	0	0,045	20	33,4	8,44	0	0,060	20	33,4	8,44	0	0,060
Rukkileib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Banaan	80	72,72	17,12	0,24	0,96	100	90,9	21,4	0,300	1,20	120	109	25,7	0,360	1,44
Kokku,g	-	608,5	79,6	20,1	27,0		667,3	87,5	21,9	29,8		760,0	99,6	25,1	33,6
Kokku 18-22.09, g		601,4	86,7	20,2	20,8		658,8	94,6	22,3	22,7		744	108,5	24,8	25,6
Kokku 11-15.09, g		620,2	86,2	21,5	22,3		657,5	96,1	23,4	22,3		755,0	104,4	27,8	27,3
10 päeva keskmine		610,8	86,5	20,9	21,6		658,2	95,4	22,9	22,5		749,5	106,5	26,3	26,5

Koolilõuna juurde on arvestatud 1 lisand, 2 salatit ja 1 jook.