

Koolilõuna kalkulatsioon 20-24.11 OÜ Orfeum

Esmaspäev 20.11	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
Juustune hakklihakaste	80	168	2,6	12,32	11,6	90	189	2,925	13,86	13,05	100	210	3,25	15,4	14,5
Üleküpsetatud kala	60	162	1,55	13,2	9,34	70	189	1,81	15,4	10,9	70	189	1,81	15,4	10,9
Jogurti-kurgikaste	40	36,42	3,17	2,34	0,75	40	36,42	3,17	2,34	0,75	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Köögiviljahautis läätsedega	100	82,84	12,88	1,34	4,94	120	103,1	16,0	1,42	6,46	130	113,2	17,56	1,46	7,22
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
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
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
Hiinakapsasalat tomatiga	50	18,2	4,25	0,17	0,49	60	21,8	5,1	0,21	0,72	75	27,2	6,38	0,25	0,73
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	0,04	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		595,5	79,7	23,1	20,5		675,3	92,3	26,0	21,9		735,9	101,2	28,3	24,4

Teisipäev 21.11	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
Guljašš kanalihaga	80	128	3,104	7,44	12	90	144	3,492	8,37	13,5	100	160	3,88	9,3	15
Köögivilja-hakklihahautis	150	191	8,13	13,4	10,9	160	204	8,68	14,3	11,6	170	229	9,76	16,0	13,1
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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
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
Köögiviljarisotto	280	263,2	48,44	3,78	6,47	300	282	51,9	4,05	6,93	320	300,8	55,36	4,32	7,39
Kapsa-kurgisalat	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	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
Kokku,g		613,4	88,4	20,8	22,0		715,2	97,4	26,4	26,2	830,	810,4	111,9	29,2	30,3

Kolmapäev 22.11	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
Peedisupp kanağa	280	180	17,4	9,52	7,99	300	193	18,7	10,2	8,56	330	213	20,5	11,2	9,42
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
Värskekapsa-supp hakklhaga	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
Tomatine kanasupp	280	213	14,9	13,6	7,76	300	228	15,9	14,6	8,32	320	244	17	15,6	8,87
Köögivilja-kikerhernesupp	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
Kakaokissell	180	187	28,8	5,54	6,47	200	208	32,0	6,15	7,19	220	229	35,2	6,77	7,91
Moos	15	25,1	6,33	0	0,045	15	25,1	6,33	0	0,045	20	33,4	8,44	0	0,060
Rukkileib	40	101	22,28	1,08	2,32	40	102,8	18,84	2,4	0,169	50	163	26,5	5,1	4,55
Koolipiim 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	0,0800	0,480	100	26,7	6,20	0,100	0,600	120	32,0	7,44	0,120	0,720
Kokku,g		633,8	87,1	24,1	23,8		694,0	92,4	27,4	23,4		868,5	110,4	36,2	30,1

Neljapäev 23.11	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
Strooganov sealihaga	100	122	4,12	8,90	6,81	110	134	4,53	9,79	7,49	120	147	4,94	10,7	8,17
Kalkuni-köögivilja-hautis hapukoorega	100	76,7	4,49	4,04	4,65	110	84,37	4,94	4,44	5,12	120	92,0	5,38	4,85	5,58
Kapsa-läätsehautis	100	118,6	8,44	5,87	7,32	110	130,4	9,28	6,46	8,05	120	142,3	10,13	7,04	8,78
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
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
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
Kapsa-köögiviljasalat	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
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	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
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		610,9	88,1	20,5	24,1		695,3	97,3	24,7	27,2		765,4	110,9	26,1	29,5

Reede 24.11	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
Guljašš-supp sealihaga	250	187,5	15,2	9,55	9,91	270	202,5	16,49	10,32	10,7	290	217,5	17,7	11,1	11,5
Köögiviljapüreesupp kanaga	300	177,7	20,42	7,42	9,38	320	185,4	20,9	8,12	9,56	340	205,7	24,02	8,20	11,08
Köögiviljasupp sealihaga	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
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
Marjane sepikuvorm	110	196	28,6	6,3	6,1	130	232	33,8	7,46	7,17	150	284	39,5	10,3	8,27
Piim	100	58	5,3	2,60	3,30	120	69,6	6,36	3,12	3,96	130	75,4	6,89	3,38	4,29
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 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
Puuvili	80	38,6	10,83	0	0	100	48,3	13,54	0	0	120	57,9	16,2	0	0
Kokku,g		654,9	85,3	24,3	24,2		708,7	92,3	26,6	25,7		772,1	107,0	26,4	28,2
Kokku 20-24.11, g		604,6	85,3	21,5	21,9		682,5	94,9	25,3	24,1		785,6	108,9	29,0	27,8

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