

**Koolilõuna kalkulatsioon 22-26.05**
**OÜ Orfeum**

Esmaspäev 22.05	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
Kanakaste köögiviljadega	90	96,3	4,19	4,67	9	100	107	4,66	5,19	10	110	117,7	5,13	5,71	11
Bolognese kaste	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	100	189	4,92	14,2	10,9
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
Hiinakapsalat 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 23.05	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
Hautatud sealiha seene-hapukoore kastmes	100	156	4,72	11,2	9,13	120	188	5,66	13,5	11	130	203	6,13	14,6	11,9
Köögiviljadega hautatud kana	120	86,4	3,89	5,34	4,73	130	93,6	4,21	5,79	5,12	140	100,8	4,54	6,23	5,52
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
Pilaff kikerhernestega	220	175,8	27,72	3,63	5,90	240	191,8	30,24	3,96	6,43	260	207,7	32,76	4,29	6,97
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 <sub>3</sub>	26,22	0,50	3,25
Jogurtijook	200	152	22,7	4,22	5,85	200	152	22,7	4,22	5,85	200	152	22,7	4,22	5,85
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		810,4	111,9	29,2	30,3

Kolmapäev 24.05	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-pastasupp	280	203,8	24,28	6,94	12,29	300	218,3	26,02	7,44	13,16	320	232,9	27,75	7,93	14,04
Kuldne kalasupp	280	229	14,3	13,7	13,2	310	253	15,8	15,1	14,6	330	270	16,8	16,1	15,5
Aedviljasupp sealihaga	280	160	19,9	5,54	7,48	300	171	21,4	5,94	8,01	320	182,2	22,77	6,31	9,23
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
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
Apelsin	80	34,16	8,16	0,08	0,88	100	42,70	10,20	0,10	1,20	120	51,24	12,24	0,12	1,32
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	-	628,7	91,8	19,1	23,3		698,1	102,5	21,0	28,0		774,4	116,6	22,4	30,3

Neljapäev 25.05	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	60	144	4,45	10,6	8,09	60	144	4,45	10,6	8,09	70	168	5,19	12,3	9,43
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
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
Köögiviljabolognese	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	100	189	4,92	14,2	10,9
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
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
Porgandi-õunasalat	50	39,6	5,48	2,06	0,373	60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08
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	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	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 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		654,9	85,3	24,3	24,2		708,7	92,3	26,6	25,7		772,1	107,0	26,4	28,2

Reede 26.05	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
Värskekapsasupp kanaga	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
Piima-kruubisupp	300	249,6	33	7,5	12,12	310	257,9	34,10	7,75	12,52	330	274,6	36,30	8,25	13,33
Talupojasupp hakklühaga	260	159,1	16,9	6,3	7,3	280	269,9	20,05	16,55	11,46	300	289,2	21,48	17,73	12,28
Köögiviljasupp läätsedega	300	238,5	29,16	7,44	9,99	310	246,4	30,13	7,688	10,32	330	262,4	32,07	8,184	10,99
Riisivaht	160	158,8	44,86	6,33	5,09	170	168,8	47,66	6,73	5,41	180	178,6	50,47	7,12	5,73
Moos	15	25,14	6,35	0,00	0,05	20	33,5	8,46	0,00	0,06	20	33,52	8,46	0,00	0,06
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
Pirn	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 22-26.05, g		629,5	86,1	22,3	22,8		701,2	96,2	25,3	25,5		773,0	108,7	26,5	28,3
Kokku 15-19.05, g		612,4	86,0	20,3	22,6		667,2	93,3	22,7	24,7		757,5	108,0	25,1	28,2
10 päeva keskmine		620,9	86,1	21,3	22,7		684,2	94,8	24,0	25,1		765,2	108,4	25,8	28,2

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