

Koolilõuna kalkulatsioon 25-29.09 OÜ Orfeum

Esmaspäev 25.09	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
Kanakaste	100	128	3,44	7,66	11,20	110	141	3,78	8,43	12,32	120	153,6	4,13	9,19	13,44
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
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 26.09	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
Tomatine sealihapada	100	113	3,49	7,66	6,79	110	124,3	3,839	8,426	7,469	120	135,6	4,19	9,19	8,15
Hakklihakaste köögiviljadega	100	180	4,51	14,0	9,30	110	198	4,96	15,4	10,2	120	216	5,41	16,8	11,2
Kaalika-porgandihautis	110	95,5	7,68	5,79	1,57	120	104,2	8,38	6,31	1,72	130	112,8	9,07	6,84	1,86
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
Porgandi-apelsinisolat	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
Kamajook	200	238	42,2	4,62	9	200	238	42,2	4,62	9	200	238	42,2	4,62	9
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

Kolmapäev 27.09	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
Rikkalik köögiviljasupp veiselihaga	280	217	19,71	11,95	9,29	300	232,5	21,12	12,81	7,83	330	255,7	23,23	14,09	10,9
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
Peedisupp ubadega	280	118,1	22,0	0,39	4,45	300	126,6	23,67	0,42	4,77	320	135,04	25,25	0,45	5,09
Hapukoor R20%	5	1,0	0,19	1,06	0,165	5	1,0	0,19	1,06	0,165	15	32,9	0,570	3,18	0,495
Õunakissell	180	130	33,4	0	0,072	200	144	37,1	0	0,080	220	159	40,8	0	0,088
Vahukoor	20	68,5	2,54	6,30	0,414	20	68,5	2,54	6,30	0,414	25	85,6	3,17	7,88	0,518
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
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
Puuvili	80	38,6	10,83	0	0	100	48,3	13,54	0	0	120	57,9	16,2	0	0
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 28.09	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
Küpsetatud kana	40	78,20	0,01	6,55	4,80	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00
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
Maksakaste	100	134	5,08	8,58	8,62	110	147,4	5,59	9,44	9,48	120	160,8	6,10	10,30	10,34
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
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
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-paprikasalat	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 29.09	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
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
Aedviljasupp kanaga	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
Piima-pastasupp	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
Köögiviljapüreesupp läätседega	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
Apelsin	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 25-29.09, g		630,0	85,1	23,3	23,4		696,4	93,3	26,3	24,8		782,8	107,3	28,7	28,1
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
10 päeva keskmine		615,7	85,9	21,7	22,1		677,6	94,0	24,3	23,7		763,4	107,9	26,7	26,8

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