

Koolilõuna kalkulatsioon 27.11-01.12
OÜ Orfeum

| Esmaspäev 27.11 | 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 |
| 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 |
| Kala-köögi-viljavormiroog | 80 | 111,2 | 2,48 | 7,28 | 8,48 | 90 | 125,1 | 2,79 | 8,19 | 9,54 | 100 | 139 | 3,1 | 9,1 | 10,6 |
| Porgandi-hernehautis | 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 |
| Pasta | 160 | 238 | 42,2 | 5,0 | 6,88 | 170 | 252 | 44,8 | 5,32 | 7,32 | 180 | 267 | 47,4 | 5,63 | 7,75 |
| Tatar | 160 | 129 | 26,5 | 0,8 | 4,76 | 170 | 137 | 28,2 | 0,85 | 5,06 | 180 | 145 | 29,8 | 0,9 | 5,36 |
| 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 |
| 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 |
| Kapsa-porgandisalat | 50 | 12,9 | 3,30 | 0,08 | 0,339 | 60 | 15,5 | 3,96 | 0,096 | 0,407 | 75 | 19,3 | 4,94 | 0,120 | 0,509 |
| 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 | 5,2 | 6,6 | 200 | 116 | 10,6 | 5,2 | 6,6 | 200 | 116 | 10,6 | 5,2 | 6,6 |
| Õun | 80 | 37,8 | 10,5 | 0 | 0 | 100 | 47,2 | 13,1 | 0 | 0 | 120 | 56,6 | 15,7 | 0 | 0 |
| Kokku,g | - | 588 | 87,5 | 19,0 | 21,0 | - | 669 | 97,1 | 23,0 | 22,9 | - | 758 | 110 | 26,4 | 25,9 |

| Teisipäev 28.11 | 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 |
| Seljanka sealihaga | 280 | 256 | 13,9 | 17,3 | 11,7 | 300 | 274 | 14,9 | 18,6 | 12,5 | 320 | 292 | 15,9 | 19,8 | 13,4 |
| Hapukoor R20% | 5 | 11,0 | 0,19 | 1,06 | 0,165 | 5 | 11,0 | 0,190 | 1,06 | 0,165 | 10 | 21,9 | 0,380 | 2,12 | 0,330 |
| Kala-aedviljasupp | 280 | 244 | 15,7 | 14,73 | 13,07 | 290 | 252 | 16,2 | 15,2 | 13,5 | 320 | 278 | 17,9 | 16,8 | 14,9 |
| 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 |
| Kohupiimavaht | 130 | 251 | 36,8 | 7,50 | 10,1 | 140 | 269,7 | 39,67 | 8,08 | 10,83 | 160 | 308 | 45,3 | 9,23 | 12,4 |
| Moos, keskmiselt | 10 | 16,7 | 4,22 | 0 | 0,03 | 20 | 33,4 | 8,44 | 0 | 0,060 | 20 | 33,4 | 8,44 | 0 | 0,060 |
| Leib | 40 | 91,86 | 20,9 | 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 | - | 576 | 88,4 | 19,8 | 14,7 | - | 658 | 101 | 23,2 | 16,1 | - | 734 | 113 | 25,2 | 18,0 |

| Kolmapäev 29.11 | 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 |
| Kana tomatikastmes | 90 | 104,4 | 4,44 | 6,30 | 7,16 | 100 | 116 | 4,93 | 7 | 7,95 | 110 | 127,6 | 5,42 | 7,70 | 8,75 |
| Kapsaröög kalkunilihaga | 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 |
| Köögiviljaläätsehautis | 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 |
| 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 |
| 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 | 129 | 26,5 | 0,8 | 4,76 | 170 | 137 | 28,2 | 0,85 | 5,06 | 180 | 145 | 29,8 | 0,9 | 5,36 |
| 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 |
| Peedisalat | 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 | 5,00 | 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 | - | 599 | 89,6 | 19,6 | 19,6 | | 674 | 99,9 | 22,9 | 22 | | 763 | 112 | 26,3 | 25 |

| Neljäpäev 30.11 | 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 |
| 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 |
| Aedviljasupp | 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 |
| Köögiviljaläätsesupp | 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 |
| 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 |
| Pirn | 80 | 32,3 | 7,92 | 0,288 | 0,16 | 100 | 40,3 | 9,9 | 0,36 | 0,2 | 120 | 48,4 | 11,9 | 0,432 | 0,24 |
| 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 |

| Reede 01.12 | 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 |
| Sealiha koorekastmes | 80 | 135,2 | 3,22 | 9,84 | 8,16 | 90 | 152,1 | 3,627 | 11,07 | 9,18 | 100 | 169 | 4,03 | 12,3 | 10,2 |
| Kapsa - hakklihahautis | 110 | 191 | 8.13 | 13.4 | 10.9 | 120 | 204 | 8.68 | 14.3 | 11.6 | 140 | 229 | 9.76 | 16.0 | 13.1 |
| Köövijakarri 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 | 200 | 44.8 | 0.576 | 3.8 | 170 | 212 | 47.6 | 0.612 | 4.04 | 180 | 225 | 50.4 | 0.648 | 4.28 |
| Tatar | 160 | 129 | 26.5 | 0.8 | 4.76 | 170 | 137 | 28,2 | 0,85 | 5,06 | 180 | 145 | 29,8 | 0,9 | 5,36 |
| 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 | 35,3 | 1,12 | 4,64 | 170 | 190,4 | 37,57 | 1,19 | 4,93 | 180 | 201,6 | 39,78 | 1,26 | 5,22 |
| Hiinakapsasalat | 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 | 20,9 | 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 | - | 639,5 | 85,4 | 23,1 | 21,7 | | 685,5 | 93,8 | 24,1 | 22,9 | | 782,2 | 106,2 | 28,1 | 25,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kokku 27.11-01.12, g | | 599,0 | 88,2 | 20,5 | 19,7 | | 671,9 | 97,8 | 23,9 | 21,1 | | 775,0 | 111,3 | 27,9 | 24,5 |

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