

**Koolilõuna kalkulatsioon 29.05-02.06 OÜ Orfeum**

Esmaspäev 29.05	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
Hakklihakaste köögiviljadega	70	126,5	3,26	9,84	6,54	80	144,5	3,73	11,24	7,47	90	162,6	4,19	12,65	8,41
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
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
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 maisiga	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 30.05	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 köögivilja-juustukastmes	100	118	5,5	7,7	6,22	110	129,80	6,05	8,47	6,84	120	141,6	6,6	9,24	7,46
Sealiha-köögiviljahautis	100	153	22,7	3,21	7,61	110	168,3	24,97	3,531	8,371	120	183,6	27,24	3,852	9,132
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
Ühepajatoit ubadega	280	231	28,8	12,6	12,2	300	249	30,9	13,5	13,05	320	265,6	32,96	14,4	13,92
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 31.05	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
Seljanka kalaga	280	249	20,7	14,4	9,24	300	267	22,2	15,4	9,9	330	294	24,4	16,9	10,9
Hapukoor	10	21,6	0,38	2,12	0,33	10	21,6	0,38	2,12	0,33	15	32,4	0,57	3,18	0,49
Aedviljasupp kanaga	280	160	19,9	5,54	7,48	300	171	21,4	5,94	8,01	320	182,21	22,77	6,31	9,23
Peedisupp hakklihaga	280	180	17,4	9,52	7,99	300	193	18,7	10,2	8,56	330	213	20,5	11,2	9,42
Köögiviljapüreesupp	300	238,5	29,16	7,44	9,99	320	246,4	30,13	7,688	10,32	330	262,4	32,07	8,184	10,99
Leivasupp	100	146	35,4	0,288	1,43	110	160	38,9	0,316	1,57	120	175	42,5	0,345	1,71
Piim R2,5%	100	57,8	5,3	2,6	3,3	110	63,6	5,83	2,86	3,63	120	69,4	6,36	3,12	3,96
Leib	40	91,86	20,97	0,4	2,6	40	91,86	20,97	0,4	2,6	50	114,83	26,22	0,5	3,25
Piim R2,5%	58	5,3	2,6	3,3	150	87	10,6	3,9	4,95	200	116	10,6	5,2	6,6	250
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
Kokku,g		611	83,1	22,5	22,0		679	96,3	24,3	24,6		795,9	109,9	28,8	28,6

Neljapäev 01.06	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
Bõfstrooganov	100	122	4,12	8,90	6,81	110	134	4,53	9,79	7,49	120	147	4,94	10,7	8,17
Kapsaroor 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
Köögiviljahautis	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
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
Hirss	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	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559
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
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		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 02.06	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-riisisupp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Kala-pastasupp	280	316,4	8,65	21,92	20,61	300	339	9,27	23,49	22,08	320	361,6	9,89	25,06	23,55
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
Köögivilja-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
Rukkijahuvaht	100	149	36,2	0,170	1,35	110	164	39,8	0,187	1,48	130	194	47,0	0,221	1,75
Piim R2,5%	100	57,8	5,30	2,60	3,30	110	63,6	5,83	2,86	3,63	120	69,4	6,36	3,12	3,96
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	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		595,7	91,6	17,5	19,1		640,8	94,8	19,9	18,2		775,3	114,1	24,7	24,7
Kokku 29.05-02.06, g		605,3	86,2	20,9	21,5		681,1	95,6	24,3	23,6		776,6	109,6	27,4	27,5
Kokku 22-26.05, g		619,7	86,5	21,3	22,6		694,8	96,2	24,6	25,2		767	108,9	26,2	27,9
10 päeva keskmine		612,5	86,3	21,1	22,1		688,0	95,9	24,4	24,4		771,8	109,3	26,8	27,7

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