

## Koolilõuna kalkulatsioon 02-06.09

## OÜ Orfeum

Esmaspäev 02.09	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
Pasta hakklühaga	250	338	43,3	12,8	14,0	270	365	46,7	13,8	15,1	290	392	50,2	14,8	16,2
Pasta köögiviljadega	250	278	38,25	8,28	9,25	270	300	41,31	8,94	9,99	290	322	44,37	9,60	10,73
Hautatud köögiviljad	50	52,1	4,35	3,85	0,450	60	62,6	5,21	4,62	0,540	75	78,2	6,52	5,78	0,675
Tomatikaste	5	25,1	1,36	0,00	0,11	5	25,1	1,36	0,00	0,11	5	25,1	1,36	0,00	0,11
Hiinakapsasalat	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
Leivavalik	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
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
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 03.09	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
Borš sealihaga	300	267	22,2	15,4	9,9	300	267	22,2	15,4	9,9	330	293,7	24,42	16,94	10,89
Värskekapsasupp kanaga	260	159,0	18,43	5,95	9,44	280	171,2	19,85	6,41	10,16	300	183,5	21,27	6,87	10,89
Kala-riisisupp	220	216,0	16,8	11,8	9,9	230	225,9	17,54	12,36	10,40	250	245,5	19,07	13,43	11,30
Borš ubadega	280	121,2	6,2	3,1	4,3	300	129,9	6,66	3,36	4,62	320	138,6	7,1	3,6	4,9
Hapukoor R20%	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
Kohupiimavaht	100	116,4	16,15	2,57	7,17	110	128,0	17,77	2,82	7,89	120	139,7	19,4	3,1	8,6
Mahlakissell	120	81,60	20,01	0,24	0,38	130	88,4	21,68	0,26	0,41	140	95,2	23,3	0,3	0,4
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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		632,2	91,7	22,4	18,6		662,9	97,8	22,8	19,3		762,4	113,8	26,1	21,7

Kolmapäev 04.09	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
Hakklihakaste	100	126,5	3,26	9,84	6,54	110	144,5	3,73	11,24	7,47	120	162,6	4,19	12,65	8,41
Kana-köögiviljahautis	100	153	22,7	3,21	7,61	110	168,3	24,9	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
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
Ühepajatoit hernestega	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
Peedisalat	50	29,92	7,63	0,10	0,38	60	35,9	9,15	0,12	0,45	75	44,88	11,44	0,14	0,56
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
Arbuus	80	24	6,4	0	0,48	100	30	8	0	0,600	120	36	9,6	0	0,72
Kokku,g		598,3	88,8	19,9	20,2		654,2	95,3	22,8	21,8		807,1	114,6	28,5	28,9

Neljapäev 05.09	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
Värskekapsa-hakklihahautis	150	191	8,13	13,4	10,9	160	204	8,68	14,3	11,6	180	229	9,76	16,0	13,1
Kurzeme strooganov	80	124,8	3,46	8,96	7,37	90	140,4	3,9	10,1	8,3	100	156	4,33	11,2	9,21
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
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
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	35,36	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	40	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	5,00	40,22	0,1	4,43	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	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
Kokku,g		625,2	87,2	22,5	24,5		685,4	95,3	24,8	23,7		761,7	104,3	28,6	29,7

Reede 06.09	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
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
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
Köögiviljapüreesupp juustuga	280	149,8	4,65	9,69	3,72	300	160,5	4,98	10,38	3,99	320	171,2	5,31	11,07	4,26
Köögivilja-läätsesupp	300	188,1	20,7	6,78	8,64	310	194,3	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	126,4	17,24	4,6	3,64	50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	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		616,6	87,2	21,0	20,4		690,3	98,3	23,1	22,6		763,4	110,1	25,2	24,7
Kokku 02-06.09, g		613,6	86,9	21,8	20,8		673,6	95,8	23,9	21,9		766,1	108,8	27,3	25,9

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