

Koolilõuna kalkulatsioon 09-13.09
OÜ Orfeum

Esmaspäev 09.09	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
Guljašš hakklihaga	80	147	2,07	11,7	8,58	90	166	2,33	13,2	9,66	100	184,2	2,6	14,7	10,8
Hautatud kana köögiviljadega hapukoore kastmes	90	122,5	3,58	9,71	5,83	100	136,2	3,98	10,7	6,48	110	149,8	4,4	11,9	7,13
Köögiviljabolognese	100	90,6	10,7	3,34	4,94	110	99,66	11,77	3,67	5,43	120	108,7	12,84	4,01	5,93
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
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
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
Kapsa-ananassisalat	50	32,2	5,08	1,14	1,14	60	23,82	4,656	0,024	0,564	75	29,77	5,82	0,03	0,705
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
Kokku,g		608,7	80,5	22,6	22,1		698,7	96,3	24,6	23,2		742,0	99,5	27,1	26,0

Teisipäev 10.09	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
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
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
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
Köögivilja-kikerhernesupp	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
Õunavorm	110	301,2	42,49	14,32	2,65	120	328,6	46,36	15,62	2,89	130	355,9	50,22	16,9	3,14
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 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		632,7	88,3	21,5	23,9		610,8	85,2	21,0	19,5		712,9	105,0	28,2	29,1

Kolmapäev 11.09	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-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
Küpsetatud kala koorekastmes	100	108	2,37	7,89	6,77	120	129	2,85	9,47	8,13	140	151	3,32	11	9,48
Hautatud köögiviljad läätsedega	100	90,6	10,7	3,34	4,94	110	99,66	11,77	3,67	5,43	120	108,7	12,84	4,01	5,93
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
Peedisalat	50	33,6	3,1	2,09	0,74	60	40,4	3,72	2,51	0,715	75	50,4	4,65	3,14	0,894
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
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
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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		616,6	88,2	20,1	21,4		658,2	95,7	20,9	22,8		737,6	108,1	23,1	25,4

Neljapäev 12.09	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
Böfstrooganov	100	122	4,12	8,90	6,81	110	134	4,53	9,79	7,49	120	147	4,94	10,7	8,17
Köögiviljahautis hakklihaga	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
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
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
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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
Kaalikasalat	50	35,6	0,88	2,16	0,715	60	42,7	1,1	2,6	0,9	75	53,4	1,32	3,24	1,07
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
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
Kokku,g		589,2	84,5	20,8	17,6		658,3	87,6	26,0	17,2		776,6	103,4	30,9	23,5

Reede 13.09	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
Värskkapsasupp sealihaga	280	192	15,8	11,5	8,02	300	206	17,0	12,3	8,59	320	220	18,1	13,1	9,17
Minestrone supp	280	199	15,8	12,5	7,16	300	213	17,0	13,4	7,67	340	242	19,2	15,1	8,69
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
Värskkapsasupp läätsedega	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
Kakaokissell	180	188	31	4,5	5,7	200	209	34,35	4,9	6,4	220	230	37,9	5,5	7,0
Moos	15	25,14	6,35	0,00	0,05	15	25,14	6,35	0,00	0,05	20	33,52	8,46	0,00	0,06
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
Ploom	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	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6
Kokku,g	-	590	94,7	18,8	14,0	-	653	106	20,4	15,6	-	808	126	23,1	29,0
Kokku 09-13.09, g		607,4	87,2	20,8	19,8		657,8	94,2	22,6	19,7		755,4	108,4	26,5	26,6

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