

Koolilõuna kalkulatsioon 01-05.04 OÜ Orfeum

Esmaspäev	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	80	129,2	2,96	9,48	8,11	90	145,4	3,33	10,67	9,12	100	161,5	3,71	11,85	10,14
Ahjuroog kanaga	100	104	9,15	4,26	6,01	110	114,4	10,07	4,69	6,61	120	124,8	10,98	5,11	7,21
Köögiviljahautis seentega	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	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
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
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
Värskekapsa salat	50	13,35	3,10	0,10	0,57	60	16,02	3,72	0,12	0,68	75	20,02	4,65	0,15	0,85
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	0,037	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		635,9	88,5	22,7	21,8		695,9	95,5	25,8	23,4		776,2	108,8	28,3	26,1

Teisipäev	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
Ahjukala koorekastmes	80	85,01	1,97	6,32	5,40	90	95,6	2,22	7,11	6,07	100	106,3	2,46	7,90	6,74
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
Köögiviljaraguu seahakklihaga	120	97,2	5,10	6,46	3,46	130	105,3	5,53	6,99	3,74	140	113,4	5,95	7,53	4,03
Köögivilja-läätsehautis	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	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
Riis köögiviljadega	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
Porgandi-õunasalat	50	30,48	7,76	0,09	0,30	60	36,58	9,31	0,11	0,36	75	45,72	11,63	0,14	0,46
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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		602,0	89,1	18,7	24,4		655,1	95,5	21,5	25,9		721,3	108,1	22,6	28,3

Kolmapäev	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
Kartuli- pastasupp sealiha	260	270,4	29,90	11,67	10,22	280	291,2	32,20	12,57	11,00	300	312	34,50	13,47	11,79
Köögiviljasupp kanaga	300	185,1	16,44	7,80	10,86	320	197,4	17,54	8,32	11,58	340	209,8	18,63	8,84	12,31
Hakklihasupp	260	146,3	19,16	4,61	8,20	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,9	22,11	5,32	9,46
Köögivilja-läätsesupp	300	188,1	20,7	6,78	8,64	310	194,37	21,39	7,006	8,928	330	206,9	22,77	7,458	9,504
Kohupiimavaht riivleivaga	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
Marjad	10	16,7	4,22	0	0,03	20	33,4	8,44	0	0,060	20	33,4	8,44	0	0,060
Rukkileib	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
Apelsin	80	34,2	8,16	0,0800	0,880	100	42,7	10,2	0,100	1,10	120	51,2	12,2	0,120	1,32
Kokku,g	-	647,5	95,8	19,7	23,8		695,5	103,0	21,2	25,5		786,0	118,2	23,3	28,8

Neljapäev	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
Koorekaste	50	72,5	3,47	5,95	1,15	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4
Jogurti-kurgikaste	50	56,90	1,29	4,37	3,13	60	84,7	2,02	6,49	4,70	50	71,12	1,61	5,46	3,92
Hakklihakaste	100	180	4,51	14,0	9,30	110	198	4,96	15,4	10,2	120	216	5,41	16,8	11,2
Köögiviljapada	120	88,8	9,79	3,86	2,60	130	96,2	10,6	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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
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
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-porgandisalat	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	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%	150	87	7,95	3,9	4,95	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Kokku,g	-	613,9	94,1	18,5	21,0		698,6	103,7	22,6	23,9		767,0	117,7	23,7	26,0

Reede	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
Värskekapsasupp kanaga	280	192	15,8	11,5	8,02	300	206	17,0	12,3	8,59	320	220	18,1	13,1	9,17
Frikadellisupp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Värskekapsasupp ubadega	300	238,5	29,2	7,44	9,99	310	246,4	30,13	7,688	10,32	330	262,4	32,07	8,184	10,99
Piima-riisisupp	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
Marjakissell	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
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
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	-	610,4	85,7	22,8	18,0		698,4	96,1	26,3	22,0		785,4	108,6	29,6	24,2
Kokku 01-05.04, g		621,9	90,6	20,5	21,8		688,7	98,8	23,5	24,1		767,2	112,3	25,5	26,7

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