

Koolilõuna kalkulatsioon 07-11.10

OÜ Orfeum

| Esmaspäev 07.10 | 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 |
| Õun | 80 | 36,3 | 9,68 | 0 | 0 | 100 | 45,4 | 12,1 | 0 | 0 | 120 | 56,6 | 15,7 | 0 | 0 |
| 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 08.10 | 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 |
| Krõbedad kattega ahjukala | 50 | 120 | 3,71 | 8,82 | 6,74 | 60 | 144 | 4,45 | 10,6 | 8,09 | 70 | 168 | 5,19 | 12,3 | 9,43 |
| Kodujuustkaste | 40 | 36,42 | 3,17 | 2,34 | 0,75 | 40 | 36,42 | 3,17 | 2,34 | 0,75 | 50 | 45,52 | 3,96 | 2,93 | 0,94 |
| Kana köögivilja-juustukastmes | 100 | 118 | 5,5 | 7,7 | 6,22 | 110 | 129,8 | 6,05 | 8,47 | 6,84 | 120 | 141,6 | 6,6 | 9,24 | 7,46 |
| 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-paprikasalat | 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 |
| 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 09.10 | 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 |
| Rassolnik kanaga | 280 | 183 | 14,9 | 10,5 | 8,65 | 300 | 196 | 15,9 | 11,3 | 9,27 | 330 | 216 | 17,5 | 12,4 | 10,2 |
| Hapukoor R20% | 10 | 21,93 | 0,38 | 2,12 | 0,33 | 10 | 21,93 | 0,38 | 2,12 | 0,33 | 15 | 32,9 | 0,57 | 3,18 | 0,495 |
| 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 |
| Hartšoo | 280 | 200,8 | 26,57 | 4,82 | 12,01 | 290 | 207,9 | 27,52 | 4,99 | 12,44 | 320 | 229,4 | 30,37 | 5,50 | 13,73 |
| Tomatine 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 |
| Kohupiima-jogurtimaius | 180 | 166,3 | 22,73 | 4,25 | 8,75 | 200 | 184,8 | 25,26 | 4,72 | 9,72 | 220 | 203,3 | 27,78 | 5,19 | 10,69 |
| 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 |
| Banaan | 80 | 72,72 | 17,12 | 0,24 | 0,96 | 100 | 90,9 | 21,4 | 0,300 | 1,20 | 120 | 109 | 25,7 | 0,360 | 1,44 |
| Kokku,g | - | 604,6 | 80,5 | 21,8 | 23,2 | | 662,7 | 90,4 | 23,1 | 25,3 | | 770,4 | 105,3 | 27,0 | 28,7 |

| Neljapäev 10.10 | 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 |
| Lihapallid | 50 | 93 | 5,5 | 5 | 6,5 | 50 | 93 | 5,5 | 5 | 6,5 | 60 | 111,6 | 6,6 | 6 | 7,8 |
| 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 |
| Hautatud sealiha köögiviljadega | 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 |
| Köögiviljapada herneltega | 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 |
| 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 | 160 | 196 | 44,9 | 0,403 | 3,80 | 170 | 208 | 47,7 | 0,428 | 4,04 | 180 | 220 | 50,5 | 0,454 | 4,28 |
| 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 |
| Värskekapsasalat kurgiga | 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 | 20,97 | 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 |
| 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 11.10 | 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-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 |
| 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 |
| 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 |
| Köögiviljapüreesupp hernelistega | 300 | 238,5 | 29,16 | 7,44 | 9,99 | 320 | 246,5 | 30,13 | 7,688 | 10,32 | 330 | 262,4 | 32,07 | 8,184 | 10,99 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | - | 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 07-11.10, g | | 613,5 | 88,1 | 20,4 | 22,9 | | 681,5 | 96,5 | 23,5 | 25,1 | | 760,1 | 110,2 | 25,5 | 27,7 |

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