

Koolilõuna kalkulatsioon 08-12.04 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 paprikaga	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
Kanapada	100	124	4,85	7,65	8,26	110	136,4	5,34	8,42	9,09	120	148,8	5,82	9,18	9,912
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
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
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
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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		628,7	85,5	22,6	22,1		698,7	96,3	24,6	23,2		782,0	109,5	27,1	26,0

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
Sealiha-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
Talupojasupp hakklihaga	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
Borš kanaga	280	209,7	24	7,81	9,3	300	224,7	25,71	8,37	9,96	320	240	27,42	8,93	10,62
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
Köögivilja-oasupp	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
Kohupiim	100	116,4	16,15	2,57	7,17	110	128	17,77	2,82	7,89	120	139,7	19,4	3,1	8,6
Mahlakissell	100	81,6	20	0,24	0,378	130	88,4	21,7	0,26	0,41	140	95,2	23,3	0,28	0,441
Rukkileib	40	126,4	17,24	4,6	3,64	40	126,4	17,24	4,6	3,64	50	158	21,6	5,8	4,6
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	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		622,7	86,6	20,9	22,8		666,2	93,7	22,1	24,2		759,5	107,8	25,2	27,3

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
Hautatud kana 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
Hapukapsa-sealihautis	100	78,3	4,95	4,69	3,36	120	94,0	5,94	5,63	4,03	130	101,8	6,44	6,10	4,37
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
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
Porgandi-paprikasalat	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
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	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
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
Valge kaste	50	73,8	5,59	4,76	2,21	50	73,8	5,59	4,76	2,21	60	88,5	6,71	5,71	2,65
Juustune hakklihakaste	80	168	2,6	12,32	11,6	90	189	2,925	13,86	13,05	100	210	3,25	15,4	14,5
Porgandi-kikerhernekarri	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
Jogurtijook	200	152,37	22,75	4,22	5,85	200	152,37	22,75	4,22	5,85	200	152,37	22,75	4,22	5,85
Kokku,g		609,2	89,5	20,8	17,6		698,3	97,6	26,0	17,2		816,6	113,4	30,9	23,5

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
Kuldne kalasupp	280	229	14,3	13,7	13,2	310	253	15,8	15,1	14,6	330	270	16,8	16,1	15,5
Hakklisupp	260	146,36	19,16	4,61	8,20	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,8	22,11	5,32	9,46
Minestrone supp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Köögiviljapüreesupp juustuga	300	160,5	11,49	10,38	3,99	320	171,2	12,26	11,07	4,26	340	181,9	13,02	11,76	4,52
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
Leivasupp	140	170	40,0	0,683	3,05	160	194	45,7	0,781	3,49	180	219	51,4	0,878	3,93
Vahukoor	15	51,4	1,90	4,73	0,311	15	51,4	1,90	4,73	0,311	20	68,5	2,54	6,30	0,414
Rukkileib	50	114,8	26,22	0,5	3,25	50	114,8	26,22	0,5	4,88	60	154,2	28,26	3,6	4,14
Piim R2,5%	200	115,6	10,6	5,2	6,6	200	115,6	10,6	5,2	6,6	200	115,6	10,6	5,2	6,6
Melon	80	34,16	8,16	0,08	0,88	100	42,7	10,20	0,10	1,10	120	51,2	12,2	0,1	1,3
Kokku,g		659,7	93,9	22,7	24,1		683,8	97,4	23,6	24,6		763,2	105,7	28,0	27,0
Kokku 08-12.04, g		614,9	85,9	20,4	23,1		667,1	92,9	22,3	25,0		764,4	110,2	24,5	27,8

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