

Koolilõuna kalkulatsioon 28.10-01.11
OÜ Orfeum

Esmaspäev 28.10	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	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
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
Köögiviljahautis läätsedega	100	82,84	12,88	1,34	4,94	120	103,1	16,0	1,42	6,46	130	113,2	17,56	1,46	7,22
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
V.kapsasalat tilliga	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
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		610,8	87,3	18,4	23,4		665,5	94,3	20,9	25,1		770,1	113,6	27,0	30,9

Teisipäev 29.10	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-riisisupp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Kala-pastasupp	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
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-hernesupp	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	116,41	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	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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		595,7	91,6	17,5	19,1		640,8	94,8	19,9	18,2		775,3	114,1	24,7	24,7

Kolmapäev 30.10	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
Värskkapsa-hakkliahautis	150	191	8,13	13,4	10,9	160	204	8,68	14,3	11,6	180	229	9,76	16,0	13,1
Kanakaste karriga	80	102	2,75	6,13	8,96	100	128	3,44	7,66	11,2	120	153,6	4,13	9,19	13,44
Tomatine läätsehautis	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 köögviljadega	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	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
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		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 31.10	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
Bõfstrooganov	100	122	4,12	8,90	6,81	110	134	4,53	9,79	7,49	120	147	4,94	10,7	8,17
Kalkuni-köögiviljahautis hapukoorega	100	76,7	4,49	4,04	4,65	110	84,37	4,94	4,44	5,12	120	92,0	5,38	4,85	5,58
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
Riis köögviljadega	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
Porgandisalat marjadega	50	32,2	5,08	1,14	1,14	60	23,82	4,656	0,024	0,564	75	29,775	5,82	0,03	0,705
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	0,818	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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		625,2	87,2	22,5	24,5		661,4	89,3	24,8	23,7		761,7	104,3	28,6	29,7

Reede 01.11	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
Külasupp 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
Hapukapsasupp sealihaga	270	201	24,4	7,1	8,60	290	215,9	26,21	7,63	9,24	320	238,2	28,92	8,41	10,19
Piima-pastasupp	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
Köögivilja-riisisupp ubadega	280	118,2	22,0	0,39	4,45	300	126,6	23,67	0,42	4,77	320	135,0	25,25	0,45	5,09
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
Riisivaht	160	158,8	44,86	6,33	5,09	170	168,8	47,66	6,73	5,41	180	178,6	50,47	7,12	5,73
Moos	15	25,14	6,35	0,00	0,05	20	33,5	8,46	0,00	0,06	20	33,52	8,46	0,00	0,06
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
Apelsin	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		632,2	91,7	22,4	18,6		662,9	97,8	22,8	19,3		762,4	113,8	26,1	21,7
Kokku 30.10-03.11, g		612,4	89,3	20,1	21,2		657,0	94,3	22,2	21,6		775,3	112,1	27,0	27,2

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