

**Koolilõuna kalkulatsioon 30.09-04.10**
**OÜ Orfeum**

|                        | 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 |
| <b>Esmaspäev 30.09</b> |            |              |       |          |          |             |              |       |          |          |              |              |       |          |          |
| Bolognese kaste        | 80         | 151          | 3.93  | 11.3     | 8.70     | 90          | 170          | 4.42  | 12.8     | 9.79     | 100          | 189          | 4.92  | 14.2     | 10.9     |
| 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    |
| Kapsahautis ubadega    | 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     |
| Pasta                  | 160        | 238          | 42,2  | 5,0      | 6,88     | 170         | 252          | 44,8  | 5,32     | 7,32     | 180          | 267          | 47,4  | 5,63     | 7,75     |
| Tatar                  | 160        | 129          | 26,5  | 0,8      | 4,76     | 170         | 137          | 28,2  | 0,85     | 5,06     | 180          | 145          | 29,8  | 0,9      | 5,36     |
| Riis                   | 160        | 200          | 44,8  | 0,576    | 3,8      | 170         | 212          | 47,6  | 0,612    | 4,04     | 180          | 225          | 50,4  | 0,648    | 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      |
| Kapsa-porgandisalat    | 50         | 12,9         | 3,30  | 0,08     | 0,339    | 60          | 15,5         | 3,96  | 0,096    | 0,407    | 75           | 19,3         | 4,94  | 0,120    | 0,509    |
| 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  | 5,2      | 6,6      | 200         | 116          | 10,6  | 5,2      | 6,6      | 200          | 116          | 10,6  | 5,2      | 6,6      |
| Kokku,g                | -          | 588          | 87,5  | 19,0     | 21,0     | -           | 669          | 97,1  | 23,0     | 22,9     | -            | 758          | 110   | 26,4     | 25,9     |

|                           | 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 |
| <b>Teisipäev 01.10</b>    |            |              |       |          |          |             |              |       |          |           |              |              |       |          |           |
| Peedisupp                 | 280        | 180          | 17,4  | 9,52     | 7,99     | 300         | 193          | 18,7  | 10,2     | 8,56      | 330          | 213          | 20,5  | 11,2     | 9,42      |
| Kala-riisisupp            | 220        | 216,0        | 16,8  | 11,8     | 9,9      | 230         | 225,9        | 17,54 | 12,36    | 10,40     | 250          | 245,5        | 19,07 | 13,43    | 11,30     |
| Aedviljasupp sealihaga    | 280        | 160          | 19,9  | 5,54     | 7,48     | 300         | 171          | 21,4  | 5,94     | 8,01      | 320          | 182,2        | 22,77 | 6,31     | 9,23      |
| Köögivilja-kikerhernesupp | 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     |
| Hapukoor, R 20%           | 5          | 11,0         | 0,19  | 1,06     | 0,165    | 10          | 21,9         | 0,380 | 2,12     | 0,33      | 10           | 21,9         | 0,380 | 2,12     | 0,330     |
| Kohupiima-kõrvitsapuding  | 90         | 202          | 30,1  | 5,44     | 8,58     | 100         | 225          | 33,4  | 6,05     | 9,54      | 110          | 247          | 36,8  | 6,65     | 10,5      |
| Kissell                   | 110        | 68,9         | 17,2  | 0,027    | 0,237    | 120         | 75,2         | 18,7  | 0,030    | 0,258     | 130          | 81,5         | 20,3  | 0,033    | 0,280     |
| Leib                      | 40         | 101          | 22,2  | 1,08     | 2,32     | 40          | 102,8        | 18,84 | 2,4      | 0,169     | 50           | 163          | 26,5  | 5,1      | 4,55      |
| Melon                     | 80         | 21,36        | 4,4   | 0,08     | 0,48     | 100         | 26,7         | 5,5   | 0,1      | 0,6       | 120          | 32,04        | 6,60  | 0,12     | 0,72      |
| 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                   | -          | 597,1        | 95,3  | 17,2     | 20,2     | -           | 660,6        | 100,2 | 20,9     | 20,1      | -            | 777,6        | 116,7 | 25,2     | 26,4      |

| Kolmapäev<br>02.10            | Põhikool I |                 |         |             |             | Põhikool II |                 |          |             |             | Põhikool III |                 |         |             |             |
|-------------------------------|------------|-----------------|---------|-------------|-------------|-------------|-----------------|----------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------|-------------|-------------|
|                               | g          | Energia<br>kcal | SV<br>g | Rasvad<br>g | Valgud<br>g | g           | Energia<br>kcal | SV,<br>g | Rasvad<br>g | Valgud<br>g | g            | Energia<br>kcal | SV<br>g | Rasvad<br>g | Valgud<br>g |
| Kala-<br>kõogiviljavormiro    | 80         | 111,2           | 2,48    | 7,28        | 8,48        | 90          | 125,1           | 2,79     | 8,19        | 9,54        | 100          | 139             | 3,1     | 9,1         | 10,6        |
| Kõogivilja-<br>hakklihahautis | 120        | 152,8           | 6,504   | 10,72       | 8,72        | 130         | 165,5           | 7,05     | 11,61       | 9,45        | 140          | 178,3           | 7,59    | 12,51       | 10,17       |
| Kõogivilja-<br>bolognese      | 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        | 200             | 44,8    | 0,576       | 3,8         | 170         | 212             | 47,6     | 0,612       | 4,04        | 180          | 225             | 50,4    | 0,648       | 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        | 129             | 26,5    | 0,8         | 4,76        | 170         | 137             | 28,2     | 0,85        | 5,06        | 180          | 145             | 29,8    | 0,9         | 5,36        |
| 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       |
| Peedisalat                    | 50         | 39,6            | 5,48    | 2,06        | 0,373       | 60          | 24,2            | 2,37     | 1,39        | 0,861       | 75           | 30,2            | 2,96    | 1,73        | 1,08        |
| Kõogiviljad                   | 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           | 114,83          | 26,22   | 0,50        | 3,25        |
| Mahlajook                     | 200        | 73,3            | 18,8    | 0,200       | 0,550       | 200         | 73,3            | 18,8     | 0,200       | 0,550       | 200          | 73,3            | 18,8    | 0,200       | 0,550       |
| 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                       | -          | 599             | 89,6    | 19,6        | 19,6        |             | 674             | 99,9     | 22,9        | 22          |              | 763             | 112     | 26,3        | 25          |

| Neljapäev 03.10                       | Põhikool I |             |         |             |             | Põhikool II |                 |         |             |             | Põhikool III |                 |         |             |             |
|---------------------------------------|------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|-----------------|---------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------|-------------|-------------|
|                                       | G          | Energi<br>a | SV<br>g | Rasvad<br>g | Valgud<br>, | g           | Energia<br>kcal | SV<br>g | Rasvad<br>g | Valgud<br>g | g            | Energia<br>kcal | SV<br>g | Rasvad<br>g | Valgud<br>g |
| Kapsaroor<br>kalkunilihaga            | 130        | 81,58       | 6,78    | 3,74        | 7,82        | 140         | 87,9            | 7,30    | 4,03        | 9,02        | 150          | 94,13           | 7,82    | 4,32        | 9,02        |
| Kanakaste<br>kõogiviljadega           | 90         | 108,9       | 4,88    | 6,09        | 8,35        | 100         | 121             | 5,42    | 6,77        | 9,28        | 110          | 133,1           | 5,96    | 7,45        | 10,21       |
| Hautatud<br>kõogiviljad<br>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        |
| 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        |
| Riis                                  | 160        | 200         | 44,8    | 0,576       | 3,8         | 170         | 212             | 47,6    | 0,612       | 4,04        | 180          | 225             | 50,4    | 0,648       | 4,28        |
| Tatar                                 | 160        | 129         | 26,5    | 0,8         | 4,76        | 170         | 137             | 28,2    | 0,85        | 5,06        | 180          | 145             | 29,8    | 0,9         | 5,36        |
| Kartul                                | 160        | 122         | 27      | 0,16        | 3,04        | 170         | 129             | 28,7    | 0,17        | 3,23        | 180          | 137             | 30,4    | 0,18        | 3,42        |
| Hiinakapsa-<br>tomati-kurgisalat      | 50         | 20,2        | 1,97    | 1,16        | 0,718       | 60          | 47,5            | 6,57    | 2,47        | 0,447       | 75           | 59,4            | 8,21    | 3,09        | 0,559       |
| Kõogiviljad                           | 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         | 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         | 37,8        | 10,5    | 0           | 0           | 100         | 47,2            | 13,1    | 0           | 0           | 120          | 56,6            | 15,7    | 0           | 0           |
| Kokku,g                               | -          | 605,2       | 91,6    | 20,9        | 18,0        |             | 668,4           | 98,7    | 24,5        | 16,5        |              | 781,7           | 115,2   | 28,8        | 22,3        |

| Reede 04,10                         | 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 |
| Frikadellisupp                      | 280        | 262          | 23,5 | 13,5     | 11,6     | 300         | 278          | 24,9  | 14,4     | 12,3     | 320          | 310          | 27,8  | 16       | 13,7     |
| 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     |
| Värskekapsa-<br>supp hakklihaga     | 260        | 146,3        | 19,2 | 4,61     | 8,20     | 280         | 157,6        | 20,63 | 4,96     | 8,83     | 300          | 168,8        | 22,11 | 5,32     | 9,46     |
| Köögiviljapüree-<br>supp hernestega | 300        | 238,5        | 29,2 | 7,44     | 9,99     | 310         | 246,5        | 30,13 | 7,688    | 10,3     | 330          | 262,4        | 32,07 | 8,184    | 10,99    |
| Keefiritarretis                     | 130        | 111,3        | 16,8 | 2,67     | 5,03     | 140         | 119,8        | 18,06 | 2,87     | 5,42     | 160          | 137,0        | 20,64 | 3,28     | 6,19     |
| Marjapüree                          | 10         | 16,87        | 4,2  | 0        | 0,03     | 15          | 25,1         | 6,33  | 0        | 0,05     | 20           | 33,6         | 8,4   | 0        | 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 30,09-04,10, g                |            | 605,8        | 89,9 | 20,0     | 20,1     |             | 671,5        | 97,9  | 23,1     | 20,9     |              | 772,5        | 112,0 | 27,0     | 25,0     |

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