

Koolilõuna kalkulatsioon 02-06.12
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
Esmaspäev 02.12															
Guljašš seahakkliha ja porgandiga	100	132	5,17	9,45	5,98	110	145,2	5,69	10,40	6,58	120	158,4	6,20	11,34	7,18
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
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	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
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	-	630,0	86,9	23,1	21,9		679,9	91,5	26,3	23,3		797,9	107,4	30,3	28,7

	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
Teisipäev 03.12															
Rikkalik köögiviljasupp	280	217	19,71	11,95	9,29	300	232,5	21,12	12,81	7,83	330	255,7	23,23	14,09	10,9
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
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
Hernesupp	300	168	19,2	8,75	5,43	320	179	20,5	9,33	5,79	340	190	21,7	9,92	6,15
Hapukoor, R 20%	5	11	0,19	1,06	0,165	10	21,9	0,38	2,12	0,33	10	21,9	0,38	2,12	0,33
Jogurtismuuti kaerahelvestega	180	189,3	36,36	3,17	5,08	200	213,9	41,29	3,52	1,86	225	238,7	45,95	3,96	6,35
Leib	50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Õun	80	37,8	10,5	0	0	100	47,2	13,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g	-	613,1	88,3	21,9	19,1		673,5	97,4	24,2	14,6		762,5	111,1	27,1	23,0

Kolmapäev 04.12	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-köögiviljahautis	100	153	22,7	3,21	7,61	110	168,3	24,9	3,531	8,371	120	183,6	27,24	3,852	9,132
Hautatud sealiha köögiviljadega hapukoore kastmes	100	136,2	3,98	10,7	6,48	110	149,8	4,4	11,9	7,13	120	163,4	4,77	12,95	7,78
Köögiviljapada kikerhernestega	120	88,8	9,79	3,86	2,60	130	96,2	10,61	4,19	2,82	140	103,6	11,42	4,51	3,04
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
Värskekapsasalat	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	50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
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	50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
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,g	-	617,2	86,8	23,0	18,0		673,9	93,6	26,2	19,3		750,9	105,4	28,6	21,7

Neljapäev 05.12	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Krõbeda 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	50	71	1,61	5,4	3,99	50	71	1,61	5,4	3,99	60	54,6	4,75	3,52	1,13
Kana köögiviljajuustukastmes	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
Köögiviljabolognese	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	100	189	4,92	14,2	10,9
Odrakruubipuder	160	179,2	35,3	1,12	4,64	170	190,4	37,57	1,19	4,93	180	201,6	39,7	1,26	5,22
Riis	160	200	44,8	0,576	3,8	170	212	47,6	0,61	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
Peedisalat	50	42,2	5,6	1,64	1,32	60	50,6	6,72	1,97	1,58	75	63,3	8,4	2,46	1,98
Köögiviljad	50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
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	50	114,83	26,2	0,5	3,25	50	114,83	26,22	0,5	3,25	60	137,8	31,4	0,6	3,9
Mahlajook	200	51	3,16	0,05	0,04	200	51	3,16	0,05	0,04	200	51	3,16	0,05	0,04
Kokku,g		650,9	93,0	20,1	18,5		715,8	98,6	24,1	20,7		834,7	108,	30,1	27,5

Reede 06.12	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	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7	340	334	29,9	17,2	14,7
Värskekapsasupp kanaga	260	159,0	18,43	5,95	9,44	280	171,3	19,85	6,41	10,16	300	183,5	21,27	6,87	10,89
Köögiviljapüree-supp 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
Köögiviljapüree-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
Mahlatarretis	120	129	29,5	0,027	2,75	140	151	34,5	0,03	3,21	150	162	36,9	0,033	3,44
Vahukoor	15	51,4	1,9	4,73	0,31	15	51,4	1,9	4,73	0,31	20	68,5	2,54	6,3	0,414
Leib	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Greip	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		614,7	89,2	20,0	19,1		676,7	99,1	21,7	21,0		761,7	111,2	24,7	23,1
Kokku 02-06,12, g		625,2	88,8	21,6	19,3		684,0	96,0	24,5	19,8		781,5	108,7	28,2	24,8

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