

Koolilõuna kalkulatsioon 04-08.11 OÜ Orfeum

| Esmaspäev 04.11 | 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 |
| Kurzeme strooganov | 80 | 124,8 | 3,46 | 8,96 | 7,37 | 90 | 140,4 | 3,9 | 10,1 | 8,3 | 100 | 156 | 4,33 | 11,2 | 9,21 |
| 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 | 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 |
| 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 |
| Õun | 80 | 36,3 | 9,68 | 0 | 0 | 100 | 45,4 | 12,1 | 0 | 0 | 120 | 56,6 | 15,7 | 0 | 0 |
| Kokku,g | | 623,9 | 89,9 | 21,8 | 19,2 | | 672,3 | 96,0 | 23,7 | 20,0 | | 754,1 | 109,5 | 26,1 | 22,6 |

| Teisipäev 05.11 | 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 |
| 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 |
| Hakklihasupp | 260 | 146,3 | 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 |
| Köögivilja-kikerhernesupp | 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 |
| Riisipuder | 100 | 110 | 14,7 | 4,41 | 3,14 | 120 | 222 | 29,40 | 10,01 | 3,41 | 130 | 240,5 | 31,85 | 10,84 | 3,69 |
| Mahlakissell | 100 | 62,7 | 15,6 | 0,025 | 0,215 | 110 | 68,9 | 17,2 | 0,028 | 0,237 | 130 | 81,5 | 20,3 | 0,033 | 0,280 |
| 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 |
| Pirn | 80 | 36,3 | 9,68 | 0 | 0 | 100 | 45,4 | 12,1 | 0 | 0 | 120 | 56,6 | 15,7 | 0 | 0 |
| Kokku,g | | 597,4 | 80,7 | 22,5 | 18,6 | | 740,7 | 100,8 | 29,0 | 19,6 | | 846,6 | 117,3 | 32,7 | 22,3 |

| Kolmapäev 06.11 | 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 |
| Seahakkliha- guljašš porgandiga | 80 | 134,4 | 4,14 | 10,72 | 4,78 | 90 | 151,2 | 4,65 | 12,06 | 5,38 | 100 | 168 | 5,17 | 13,4 | 5,98 |
| Ahjukala juustuga | 50 | 108 | 9,5 | 5,5 | 5,5 | 50 | 108 | 9,5 | 5,5 | 5,5 | 60 | 129,6 | 11,4 | 6,6 | 6,6 |
| 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 |
| 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 | 101 | 22,28 | 1,08 | 2,32 | 50 | 163 | 26,5 | 5,1 | 4,55 | 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 |
| Kokku,g | | 585,7 | 90,1 | 19,3 | 16,8 | | 686,6 | 98,6 | 25,7 | 19,4 | | 750,9 | 106,6 | 28,5 | 21,8 |

| Neljapäev 07.11 | 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 |
| Köögiviljahautis hakklihaga | 115 | 130 | 3,56 | 9,02 | 8,48 | 125 | 140 | 3,81 | 9,67 | 9,09 | 135 | 149 | 4,07 | 10,31 | 9,69 |
| Kanakaste | 100 | 128 | 3,44 | 7,66 | 11,20 | 110 | 141 | 3,78 | 8,43 | 12,32 | 120 | 153,6 | 4,13 | 9,19 | 13,44 |
| Porgandi-hernehautis | 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 |
| 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 | | 676,9 | 103,9 | 19,2 | 22,2 | | 729,7 | 105,2 | 23,5 | 21,4 | | 830,5 | 118,0 | 27,5 | 27,3 |

| Reede 08.11 | 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 |
| 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 |
| Talupojasupp hakklhaga | 260 | 199,1 | 26,9 | 6,3 | 7,3 | 280 | 214,4 | 28,97 | 6,78 | 7,86 | 320 | 245,0 | 33,11 | 7,75 | 8,98 |
| Aedviljasupp kanaga | 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 |
| Köögiviljapüreesupp | 300 | 188,1 | 20,7 | 6,78 | 8,64 | 310 | 194,3 | 21,39 | 7,006 | 8,928 | 330 | 206,9 | 22,77 | 7,458 | 9,504 |
| Panna cotta | 120 | 225,2 | 22,88 | 12,12 | 4,73 | 130 | 244 | 24,79 | 13,13 | 5,12 | 140 | 262,7 | 26,69 | 14,14 | 5,52 |
| Marjapüree | 20 | 22 | 5,24 | 0,02 | 0,11 | 20 | 22 | 5,24 | 0,02 | 0,11 | 30 | 33 | 7,86 | 0,03 | 0,17 |
| 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 |
| Õun | 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 | | 630,7 | 86,5 | 23,6 | 17,2 | | 670,1 | 91,7 | 25,1 | 18,6 | | 726,9 | 103,4 | 25,6 | 19,5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kokku 04-08.11, g | | 622,9 | 90,2 | 21,3 | 18,8 | | 699,9 | 98,5 | 25,4 | 19,8 | | 781,8 | 111,0 | 28,1 | 22,7 |

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