

Koolilõuna kalkulatsioon 06-10.05
OÜ Orfeum

Esmaspäev 06.05	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
Hakliha-paprikakaste	80	144,5	3,73	11,24	7,47	90	162,6	4,20	12,65	8,40	100	180,6	4,66	14,05	9,34
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
Kaalika-porgandihautis	110	95,5	7,68	5,79	1,57	120	104,2	8,38	6,31	1,72	130	112,8	9,07	6,84	1,86
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

Teisipäev 07.05	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
Seljanka kalaga	280	249	20,7	14,4	9,24	300	267	22,2	15,4	9,9	330	294	24,4	16,9	10,9
Hapukoor	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
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
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
Kohupiima-kama-vaht marjadega	170	241	34,1	9,08	7,02	190	270	38,1	10,1	7,84	210	298,0	42,2	11,2	8,67
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
Õun	80	37,8	10,5	0	0	100	47,2	13,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
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	-	576	88,4	19,8	14,7	-	658	101	23,2	16,1	-	734	113	25,2	18,0

Kolmapäev 08.05	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
Veisehakliha-kaste ürtidega	90	137,7	2,58	10,35	8,39	100	153	2,87	11,5	9,32	110	168,3	3,16	12,65	10,25

Ühepajatoit hakklihaga	280	251,9	25,43	11,26	14,90	300	269,9	27,25	12,07	15,96	320	287,9	29,07	12,87	17,03
Kala- kõogiviljakaste	90	75,3	0,6	4,6	7,9	100	83,7	0,7	5,07	8,79	110	92,07	0,77	5,58	9,67
Kõogiviljabologne- se	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
Riis kõogiviljadega	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
Hirss	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
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
Hiinakapsasaalat marjadega	50	16,4	2,45	0,625	0,65	60	19,68	2,94	0,75	0,78	75	24,6	3,675	0,938	0,975
Kõogiviljad	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	0,88	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
Puuvili	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g		599	89,6	19,6	19,6		674	99,9	22,9	22		763	112	26,3	25
Kokku 06-10.05, g		598,3	88,5	20,0	19,3		664,5	98,6	22,9	20,9		751,6	111,2	25,6	23,5

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