

Koolilõuna kalkulatsioon 09-13.12 OÜ Orfeum

Esmaspäev 09.12	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
Ahjukala paprika ja spinatiga	100	106,3	2,46	7,90	6,74	110	116,9	2,71	8,69	7,42	100	106,3	2,46	7,90	6,74
Hakkliha-tomatikaste seentega	100	147	10,1	6,53	11,2	110	161,7	11,11	7,18	12,32	120	176,4	12,12	7,84	13,44
Kaalika-porgandihautis hernelistega	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	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	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
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	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		664,2	92,0	21,7	25,7		709,0	99,7	22,5	27,6		790,9	113,8	24,5	30,6

Teisipäev 10.12	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-kartuli-riisisupp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Värskekapsasupp hakklihaga	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
Piima-riisisupp	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
Köögiviljapüreesupp	300	238,5	29,16	7,44	9,99	320	246,4	30,13	7,688	10,32	330	262,4	32,07	8,184	10,99
Piimakissell	180	188	31	4,5	5,7	200	209	34,35	4,9	6,4	220	230	37,9	5,5	7,0
Moos	15	25,14	6,35	0,00	0,05	15	25,14	6,35	0,00	0,05	20	33,52	8,46	0,00	0,06
Leivavalik	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Puuvili	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g		635,4	95,5	18,6	21,0		681,5	102,7	19,9	22,4		778,9	119,9	22,2	25,1

Kolmapäev 12.12	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud,	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Sealiha-köögiviljakaste	100	122	3,64	8,54	7,22	110	134,2	4,00	9,39	7,94	120	146,4	4,37	10,25	8,66
Hapukapsa-hakklihahautis	100	70	3,19	4,44	3,57	110	77	3,51	4,88	3,93	120	84	3,83	5,33	4,28
Köögivilja-läätsepada	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
Kartul	160	122	27	0,1	3,0	170	129	28,7	0,2	3,2	180	137	30,4	0,2	3,4
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
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
Porgandisalat	50	43,1	4,51	2,71	0,710	60	51,7	5,41	3,25		75	64,6	6,77	4,06	1,07
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	5	40,22	0,1	4,43	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
Leivavalik	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	-	636,5	88,9	22,4	21,1		731,7	99,2	26,3	25,7		800,2	110,1	28,2	28,0

Neljapäev 12.12	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud,	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Seljanka sealihaga	280	256	13,9	17,3	11,7	300	274	14,9	18,6	12,5	320	292	15,9	19,8	13,4
Hapukoor R20%	5	11,0	0,190	1,06	0,165	5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,330
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
Koorene kalasupp	280	195,5	16,25	10,42	10,81	310	216,5	17,99	11,53	11,96	330	230,5	19,15	12,27	12,73
Borš ubadega	280	121,2	6,2	3,1	4,3	300	129,9	6,66	3,36	4,62	320	138,6	7,1	3,6	4,9
Kohupiimavaht riivleivaga	130	251	36,8	7,5	10,1	140	269,7	39,67	8,08	10,83	160	308	45,3	9,23	12,4
Marjad	10	16,7	4,22	0	0,03	20	33,4	8,44	0	0,06	20	33,4	8,44	0	0,06
Leivavalik	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
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		608,6	87,2	18,6	25,0		670,3	97,3	20,3	27,1		752,6	110,3	22,4	30,2

Reede 13.12	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
Kanakaste köögiviljadega	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
Lihapallid	50	93	5,5	5	6,5	50	93	5,5	5	6,5	70	130,2	7,7	7	9,1
Koorekaste	50	72,5	3,47	5,95	1,15	60	87,0	4,2	7,1	1,4	70	101,5	4,9	8,28	1,63
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
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
Kapsaisalat	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
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	5	40,22	0,1	4,43	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	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	-	653,3	92,2	22,8	21,4		687,5	97,1	24,1	22,3		787,5	109,9	27,7	26,7
Kokku 09-13.12, g		639,6	91,2	20,8	22,8		696,0	99,2	22,6	25,0		782,0	112,8	25,0	28,1

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