

**Koolilõuna kalkulatsioon 11-15.11**
**OÜ Orfeum**

Esmaspäev 11.11	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
Kala-köögiviljapajaroog	100	85,4	3,64	4,34	7,14	110	93,9	4,00	4,77	7,85	120	102,5	4,37	5,21	8,57
Carbonara kaste	90	112	4,05	6,66	9	100	124,8	4,5	7,4	10	110	137	4,95	8,14	11
Köögiviljapada 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
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
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
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-kapsasalat	50	16,8	2,83	0,586	0,495	60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
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	0,037	0,15	200	3,32	0,596	0,037	0,15	200	2,68	0,596	0,037	0,150
Õun	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		630,8	90,1	20,3	23,3		697,3	99,1	23,2	25,0		764,5	108,5	25,4	27,8

Teisipäev 12.11	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
Hartšoo	280	200,8	26,57	4,82	12,01	290	207,9	27,52	4,99	12,44	320	229,4	30,37	5,50	13,73
Kana-pastasupp	280	203,8	24,28	6,94	12,29	300	218,3	26,02	7,44	13,16	320	232,9	27,75	7,93	14,04
Külasupp hakklhaga	280	183	14,9	10,5	8,65	300	196	15,9	11,3	9,27	330	216	17,5	12,4	10,2
Köögivilja-	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
Kohupiima-kama-											210	298,0	42,2	11,2	8,67
Rukkileib	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	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	-	621,2	87,2	19,7	24,1		662,6	93,3	20,9	25,4		749,0	105,8	23,7	28,6

Kolmapäev 13.11	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
Tomatine sealihapada	100	113	3,49	7,66	6,79	110	124,3	3,839	8,426	7,469	120	135,6	4,19	9,19	8,15
Hakkliha-paprikakaste	90	162,6	4,20	12,65	8,40	100	180,6	4,66	14,05	9,34	110	198,7	5,13	15,46	10,27
Riisi-hernehautis	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
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
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
Peedi-õunasalat	50	39,6	5,48	2,06	0,373	60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559
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	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Tee	200	3,32	0,596	0,04	0,15	200	3,32	0,596	0,04	0,15	200	3,32	0,596	0,04	0,15
Kokku,g		653,5	89,6	23,8	21,7		745,5	91,3	32,7	24,1		784,3	105,9	29,8	25,5

Neljapäev 14.11	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
Küpsetatud kana	40	78,20	0,01	6,55	4,80	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00
Koorekaste	60	87	4,2	7,1	1,4	60	87	4,2	7,1	1,4	70	101,5	4,9	8,28	1,63
Jogurti-kurgikaste	50	56,90	1,29	4,37	3,13	60	84,7	2,02	6,49	4,70	50	71,12	1,61	5,46	3,92
Köögiviljahautis 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	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
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
Kartulipüree	160	175	25,7	6,41	3,58	170	186	27,3	6,81	3,8	180	197	28,9	7,21	4,03
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
V.kapsa-hiinakapsasalat	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
Köögiviljavalik	45	18,05	3,74	0,23	1,08	55	22,06	4,57	0,28	1,32	70	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 R 2,5%	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	-	659,8	91,0	23,3	21,9		730,7	99,1	27,0	23,7		796,9	110,6	28,6	25,5

Reede 15.11	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
Hernesupp sealihaga	250	254	32,0	9,32	16,0	270	275	34,6	10,1	17,3	300	305	38,4	11,2	19,2
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
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
Köögiviljapüreesupp hernestega	300	168	19,2	8,75	5,43	320	179	20,5	9,33	5,79	340	190	21,7	9,92	6,15
Kakaokissell	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
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
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
Kokku,g		646,5	95,3	19,7	26,8		693,8	102,3	20,9	28,9		790,2	117,2	23,7	32,4
Kokku 11-15.11, g		642,4	90,6	21,4	23,6		706,0	97,0	24,9	25,4		777,0	109,6	26,2	28,0