

## Koolilõuna kalkulatsioon 14-18.10 OÜ Orfeum

Esmaspäev 14.10	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
Kalkuniliha magus-hapuskastmes	100	84	6,7	4,7	4,1	110	92,4	7,38	5,21	4,47	140	118	9,39	6,63	5,68
Köögiviljaläätsepada	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
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
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
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	40	126,4	17,24	4,6	3,64	40	126,4	17,24	4,6	3,64	50	158	21,52	5,75	4,55
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
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		610,8	87,3	18,4	23,4		665,5	94,3	20,9	25,1		770,1	113,6	27,0	30,9

Teisipäev 15.10	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
Borš kanaga	280	209,7	24	7,81	9,3	300	224,7	25,71	8,37	9,96	320	240	27,42	8,93	10,62
Koorene kalasupp	260	181,5	15,09	9,67	10,03	280	195,5	16,25	10,42	10,81	310	216,5	17,99	11,53	11,96
Tomatine hakklihasupp	280	213	14,9	13,6	7,76	300	228	15,9	14,6	8,32	320	244	17	15,6	8,87
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
Hapukoor R20%	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
Mannavaht	100	152,7	35,8	0,3	1,6	110	168	39,4	0,316	1,76	120	183	43	0,345	1,92
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
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 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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		606,0	84,1	21,7	17,6		656,3	91,6	23,3	18,9		751,5	107,1	26,1	21,1

Kolmapäev 16.10	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-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
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
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	42	16,04	3,32	0,2	0,96	52	20,05	4,15	0,25	1,2	65	24,06	4,98	0,30	1,44
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	3	24,12	0,06	2,6	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
Leivavalik	40	83,68	18,72	0,56	2,92	40	83,68	18,72	0,56	2,92	50	104,6	23,40	0,70	3,65
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
Pirn	80	38,60	10,83	0,00	0,00	100	48,3	13,54	0,00	0,00	120	57,91	16,25	0,00	0,00
Kokku, g	-	640,2	86,4	24,0	23,8		683,8	92,8	25,7	26,4		769,7	104,2	29,6	28,8

Neljapäev 17.10	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
Hakkliha-tomatikaste seentega	100	128	20,8	2,54	4,87	110	140,8	22,88	2,79	5,36	120	153,6	24,96	3,05	5,84
Köögiviljahautis kikerhernestega	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	200	44,8	0,6	3,8	170	212	47,6	0,61	4,04	180	224	50,4	0,64	4,28
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
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
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
Porgandi-ananassisalat	50	19,0	4,90	0,080	0,280	60	22,8	5,88	0,096	0,336	75	28,5	7,35	0,120	0,420
Köögiviljad	42	16,04	3,32	0,2	0,96	52	20,05	4,15	0,25	1,2	65	24,06	4,98	0,30	1,44
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Seemnesegu	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5,0	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leivavalik	40	83,68	18,7	0,56	2,92	40	83,68	18,72	0,56	2,92	50	104,6	23,40	0,70	3,65
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	-	632,2	80,4	26,2	24,2		734,5	102,9	27,2	26,8		813,7	114,6	30,5	29,0

Reede 18.10	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 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
Hakkliha- 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	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
Leivasupp	140	170	40,0	0,683	3,05	160	194	45,7	0,781	3,49	180	219	51,4	0,878	3,93
Vahukoor	15	51,4	1,90	4,73	0,311	15	51,4	1,90	4,73	0,311	20	68,5	2,54	6,30	0,414
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,9	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Piim, R 2,5%	200	115,6	10,60	5,20	6,60	200	115,6	10,60	5,20	6,60	200	115,6	10,60	5,20	6,60
Puuvili	80	38,60	10,83	0,00	0,00	100	48,3	13,54	0,00	0,00	120	57,91	16,25	0,00	0,00
kokku		622,5	94,8	22,3	15,5		674,2	104,7	23,4	16,6		786,6	121,4	27,8	19,0
Kokku 14-18.10, g		622,3	86,6	22,5	20,9		682,9	97,3	24,1	22,8		778,3	112,2	28,2	25,8

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