

Koolilõuna kalkultatsioon 15-19.04
OÜ Orfeum

Esmaspäev 15.04	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
Hakkliha-köögiviljakaste	100	126,5	3,26	9,84	6,54	110	144,5	3,73	11,24	7,47	120	162,6	4,19	12,6	8,41
Sealiha 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
Kaalika-porgandihautis hernelstega	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
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 16.04	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
Rikkalik köögiviljasupp	280	217	19,71	11,95	9,29	300	232,5	21,12	12,81	7,83	330	255,7	23,23	14,09	10,9
Aedviljasupp hakklihaga	280	202,7	28,00	5,66	8,79	300	217,2	30,0	6,1	9,4	330	238,9	33,0	6,7	10,4
Kana-riisipuder	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Värskekapsasupp läätsedega	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
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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
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
Koolipiim 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		655,8	82,5	27,3	21,5		678,9	86,2	28,2	22,0		759,1	98,4	31,0	23,9

Kolmapäev 17.04	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
Guljašš sealihaga	100	160	3,88	9,3	15	110	176	4,26	10,23	16,5	120	192	4,656	11,16	18
Kana-lillkapsahautis	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
Kööviljahautis 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
Peedisalat	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
Köögilviljad	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
Koolipiim 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

Neljäpäev 18.04	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	Valgud g
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
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
Köögilviljapüreesupp toorjuustuga	280	149,8	4,65	9,69	3,72	300	160,5	4,98	10,38	3,99	320	171,2	5,31	11,07	4,26
Tomatine läätsesupp	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
Jogurtismuuti kaerahelvestega	180	189,3	36,36	3,17	5,08	200	213,9	41,29	3,52	1,86	225	238,7	45,95	3,96	6,35
Leivavalik	40	91,86	20,97	0,4	2,6	40	91,86	20,97	0,4	2,6	50	114,8	26,22	0,5	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
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		623,3	85,1	21,0	26,6		672,1	92,3	22,4	28,3		750,9	105,5	24,2	31,2

Reede 19.04	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
Singi- pastaroog köögiviljadega	200	344	47,8	12,4	11,5	220	378	52,5	13,7	12,7	240	413	57,3	14,9	13,8
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
Hakkliha- oahautis	80	83,2	4,74	3,46	3,46	90	93,6	5,34	3,89	3,89	100	104	5,93	4,32	4,32
Köõviljakarri 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
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
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	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
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
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
Õun	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		625,7	93,0	21,5	20,2		692,9	101,9	24,8	21,8		770,8	116,7	26,4	24,0
Kokku 15-19.04, g		632,5	84,3	23,4	23,9		687,0	93,7	24,9	25,7		772,7	107,3	28,5	28,8

1,11

3,65

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