

Koolilõuna kalkulatsioon 16-20.12
OÜ Orfeum

Esmaspäev 16.12	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
Juustune hakklihakaste	80	168	2,6	12,32	11,6	90	189	2,925	13,86	13,05	100	210	3,25	15,4	14,5
Kana tomatikastmes	90	104,4	4,44	6,30	7,16	100	116	4,93	7	7,95	110	127,6	5,42	7,70	8,75
Hautatud kapsas 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
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
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 kõõgviljadega	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
Porgandisalat	50	27,7	6,94	0,02	0,49	60	33,3	8,33	0,02	0,59	75	41,6	10,4	0,0	0,74
Kõõgiviljad	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	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
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	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6
Kokku,g		633,9	79,9	24,3	24,5		678,5	86,6	29,6	27,9		760,7	99,9	32,9	33,1

Teisipäev 17.12	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
Kõrvitsapüreesupp	300	214,8	13,32	5,91	3,93	310	221,9	13,76	6,107	4,061	320	229,1	14,21	6,304	4,192
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
Talupojasupp hakklihaga	260	199,1	26,9	6,3	7,3	280	214,4	28,97	6,78	7,86	320	245,0	33,11	7,75	8,98
Kõõgivilja-kikerhernesupp	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
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	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
Mandariin	80	32,3	7,68	0,080	0,720	100	40,4	9,60	0,100	0,900	120	48,5	11,5	0,120	1,08
Kokku,g		630,4	90,2	21,2	19,6		682,8	98,2	22,7	21,2		781,1	112,6	26,0	24,2

Kolmapäev 18.12	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
Kanapastaroog	200	344	47,8	12,4	11,5	220	378	52,5	13,7	12,7	240	413	57,3	14,9	13,8
Ühepajatoit ubadega	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
Porgandi-ananassisalad	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	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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g	-	616,3	87,3	21,2	20,8		716,1	99,1	25,1	25,5		801,7	111,2	28,3	27,7

Neljapäev 19.12	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
Seapraad	35	127	0,04	10,2	8,94	40	146	0,050	11,6	10,2	45	164	0,056	13,1	11,5
Verivorst	40	86,4	6,00	5,60	3,60	40	86,4	6,00	5,60	3,60	50	108	7,50	7,00	4,50
Koorekaste	50	72,5	3,47	5,95	1,15	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4
Aurutatud kartul	160	117	27,0	0,160	3,04	170	125	28,7	0,170	3,23	180	132	30,4	0,180	3,42
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
Hautatud	50	52,1	4,35	3,85	0,450	60	62,6	5,21	4,62	0,540	75	78,2	6,52	5,78	0,675
Kõrvits,	45	64,2	16,0	0,045	0,315	55	78,5	19,5	0,055	0,385	65	92,8	23,1	0,065	0,455
Toorsalat	50	32,2	5,08	1,14	1,14	60	38,6	6,10	1,7	1,37	75	48,2	7,62	1,72	1,71
Pohlamoos	5	7,30	1,82	0,01	0,013	5	7,30	1,82	0,010	0,012	5	7,30	1,82	0,010	0,0125
Leib	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Mahlajook	200	47,1	11,5	0,03	0,164	200	47,1	11,5	0,032	0,164	200	47,1	11,5	0,032	0,164
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		637	92,2	22,6	19,7		695	100	24,8	21,5		807	116	29,1	25,2

Reede 20.12	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
Kuldne kalasupp	280	229	14,3	13,7	13,2	310	253	15,8	15,1	14,6	330	270	16,8	16,1	15,5
Hapukapsasupp sealihaga	270	201	24,4	7,1	8,60	290	215,9	26,21	7,63	9,24	320	238,2	28,92	8,41	10,19
Hapukoor R20%	15	32,9	0,570	3,18	0,495	15	32,9	0,570	3,18	0,495	20	43,8	0,760	4,24	0,66
Köögiviljapüreesupp kanaga	300	177,7	20,42	7,42	9,38	320	185,4	20,9	8,12	9,56	340	205,7	24,02	8,20	11,08
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
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
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		619,8	93,7	19,2	18,7		669,0	103,1	20,1	16,1		768,2	117,7	23,5	22,7
Kokku 16-20.12, g		627,5	88,7	21,7	20,7		688,3	97,4	24,5	22,4		783,7	111,5	28,0	26,6

Koolilõuna juurde on arvestatud valikust 1 lisand, 1 põhitoit, 2 salatit ja 1 jook. Supipäeval arvestatud valikust 1 supp.