

## Koolilõuna kalkulatsioon 29.04-03.05 OÜ Orfeum

Esmaspäev 29.04	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 hakklihaga	80	147	2,07	11,7	8,58	90	166	2,33	13,2	9,66	100	184,2	2,6	14,7	10,8
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
Tomatine läätsehautis	100	90,6	10,7	3,34	4,94	110	99,66	11,77	3,67	5,43	120	108,7	12,84	4,01	5,93
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
Porgandi-ananassisalad	50	32,2	5,08	1,14	1,14	60	23,82	4,656	0,024	0,564	75	29,775	5,82	0,03	0,705
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
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
Mahlajook	200	73,3	18,8	0,200	0,550	200	73,3	18,8	0,200	0,550	200	73,3	18,8	0,200	0,550
Kokku,g		608,7	80,5	22,6	22,1		658,7	86,3	24,6	23,2		742,0	99,5	27,1	26,0

Teisipäev 30.04	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
Borš kanağa	300	267	22,2	15,4	9,9	300	267	22,2	15,4	9,9	330	293,7	24,42	16,94	10,89
Kala-pastasupp	280	316,4	8,65	21,92	20,61	300	339	9,27	23,49	22,08	320	361,6	9,89	25,06	23,55
Köögiviljapüreesupp juustuga	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
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	10	152,7	35,8	0,3	1,6	110	168	39,4	0,316	1,76	120	183	43	0,345	1,92
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		632,2	91,7	22,4	18,6		662,9	97,8	22,8	19,3		762,4	113,8	26,1	21,7

Neljapäev 02.05	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	80	85,01	1,97	6,32	5,40	90	95,6	2,22	7,11	6,07	100	106,3	2,46	7,90	6,74
Kapsa -hakklihahautis	110	191	8,13	13,4	10,9	120	204	8,68	14,3	11,6	140	229	9,76	16,0	13,1
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
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
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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
Peedisalat	50	29,92	7,63	0,10	0,38	60	35,9	9,15	0,12	0,45	75	44,88	11,44	0,14	0,56
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
Rukkileib	40	101	22,28	1,08	2,32	40	102,8	18,84	2,4	0,169	50	163	26,5	5,1	4,55
Koolipiim 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
Apelsin	80	34,16	8,16	0,08	0,88	100	42,7	10,20	0,10	1,10	120	51,2	12,2	0,1	1,3
Kokku,g		616,6	88,2	20,1	21,4		658,2	95,7	20,9	22,8		737,6	108,1	23,1	25,4

Reede 03.05	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
Rassolnik kanaga	280	183	14,9	10,5	8,65	300	196	15,9	11,3	9,27	330	216	17,5	12,4	10,2
Hapukoor R20%	5	10,97	0,19	1,06	0,17	10	21,93	0,38	2,12	0,33	15	32,9	0,57	3,18	0,495
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
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
Köögivilja-kikerhernesupp	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
Kakaokissell	180	187	28,8	5,54	6,47	200	208	32,0	6,15	7,19	220	229	35,2	6,77	7,91
Moos	15	25,1	6,33	0	0,045	15	25,1	6,33	0	0,045	20	33,4	8,44	0	0,060
Rukkileib	40	101	22,28	1,08	2,32	40	102,8	18,84	2,4	0,169	50	163	26,5	5,1	4,55
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
Pirn	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		632,7	88,3	21,5	23,9		610,8	85,2	21,0	19,5		712,9	105,0	28,2	29,1
Kokku 29.04-03.05, g		622,6	87,2	21,7	21,5		647,7	91,3	22,3	21,2		738,7	106,6	26,1	25,6

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