

Koolilõuna kalkulatsioon 03-07.03 OÜ Orfeum

Esmaspäev	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
Ahjukala paprika ja spinatiga koorekastmes	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
Kapsahautis läätsedega	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
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 köögiviljadega	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
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
Kapsa-ananassisalad	50	32,2	5,08	1,14	1,14	60	23,82	4,656	0,024	0,564	75	29,77	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	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
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	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
Kana-riisisupp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Hernesupp	300	168	19,2	8,75	5,43	320	179	20,5	9,33	5,79	340	190	21,7	9,92	6,15
Vastlakukkel	1tk	186	22,6	9,38	2,75	1tk	186	22,6	9,38	2,75	1tk	186	22,6	9,38	2,75
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
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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		616,6	88,2	20,1	21,4		658,2	95,7	20,9	22,8		737,6	108,1	23,1	25,4

Kolmapäev	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
Värskekapsa-hakklisahautis	150	191	8.13	13.4	10.9	160	204	8.68	14.3	11.6	180	229	9.76	16.0	13.1
Kana kõogivilja-juustukastmes	100	118	5,5	7,7	6,22	110	129,8	6,05	8,47	6,84	120	141,6	6,6	9,24	7,46
Kõogiviljabolognese	80	151	3.93	11.3	8.70	90	170	4.42	12.8	9.79	100	189	4.92	14.2	10.9
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
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
Kaalikasalat	50	35,6	0,88	2,16	0,715	60	42,7	1,1	2,6	0,9	75	53,4	1,32	3,24	1,07
Kõogiviljad	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
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
Melon	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		589,2	84,5	20,8	17,6		658,3	87,6	26,0	17,2		776,6	103,4	30,9	23,5

Neljapäev	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
Chilli con carne	100	129	9,95	5,61	8,51	110	141,9	10,95	6,17	9,36	120	154,8	11,94	6,73	10,21
Hautatud sealiha kõogiviljadega hapukoore kastmes	90	122,5	3,58	9,71	5,83	100	136,2	3,98	10,7	6,48	110	149,8	4,4	11,9	7,13
Kõogiviljapada hernestega	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
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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
Porgandi-paprikasalat	50	27,7	4,30	1,27	0,292	60	33,24	5,16	1,52	0,35	75	41,6	6,45	1,91	0,44
Kõogiviljad	40	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	5,00	40,22	0,1	4,43	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	101	22,28	1,08	2,32	40	102,8	18,84	2,4	0,169	50	163	26,5	5,1	4,55
Piimatoode	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		653,8	89,6	22,7	26,4		701,4	95,6	24,4	28,7		806,1	106,1	29,6	32,7

Reede	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
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
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
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
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
Panna cotta	110	188,1	16,39	11,11	4,33	120	205,2	17,88	12,12	4,73	130	222,3	19,37	13,13	5,13
Marjapüree	20	33,6	8,2	0	0,06	20	33,6	8,2	0	0,06	30	50,4	12,3	0	0,09
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
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		632,2	91,7	22,4	18,6		662,9	97,8	22,8	19,3		762,4	113,8	26,1	21,7
Kokku 03-07.03, g		620,1	86,9	21,7	21,2		667,9	92,6	23,7	22,2		764,9	106,2	27,4	25,9

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