

Koolilõuna kalkulatsioon 10-14.03 OÜ Orfeum

Esmaspäev 10.03	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
Kurzeme strooganov	80	124,8	3,46	8,96	7,37	90	140,4	3,9	10,1	8,3	100	156	4,33	11,2	9,21
Kanapada	100	124	4,85	7,65	8,26	110	136,4	5,34	8,42	9,09	120	148,8	5,82	9,18	9,912
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
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-ananassisalat	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	50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
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
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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		623,9	89,9	21,8	19,2		672,3	96,0	23,7	20,0		754,1	109,5	26,1	22,6

Teisipäev 11.03	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
Peedisupp kanaga	280	180	17,4	9,52	7,99	300	193	18,7	10,2	8,56	330	213	20,5	11,2	9,42
Hapukoor, R 20%	5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,33	10	21,9	0,380	2,12	0,330
Minestrone supp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
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
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
Leib	50	114,8	26,22	0,50	3,25	50	114,8	26,22	0,50	3,25	60	137,8	31,46	0,60	3,90
Pirn	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		642,8	91,7	23,6	19,4		703,1	101,1	25,7	20,4		794,4	117,2	28,3	22,8

Kolmapäev 12.03	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
Hapukapsa-hakkliahautis	100	70	3,19	4,44	3,57	110	77	3,51	4,88	3,93	120	84	3,83	5,33	4,28
Bõfstrooganov	100	122	4,12	8,90	6,81	110	134	4,53	9,79	7,49	120	147	4,94	10,7	8,17
Hautatud köögiviljad läätsedega	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
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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
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
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
Porgandi-paprikasalat	50	33,6	3,1	2,09	0,74	60	40,4	3,72	2,51	0,715	75	50,4	4,65	3,14	0,894
Köögiviljad	50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
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
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		585,7	90,1	19,3	16,8		686,6	98,6	25,7	19,4		750,9	106,6	28,5	21,8

Neljapäev 13.03	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
Värskekapsasupp sealihaga	280	192	15,8	11,5	8,02	300	206	17,0	12,3	8,59	320	220	18,1	13,1	9,17
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
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
Värskekapsasupp	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
Kakaokissell	180	188	31	4,5	5,7	200	209	34,35	4,9	6,4	220	230	37,9	5,5	7,0
Moos	15	25,14	6,35	0,00	0,05	15	25,14	6,35	0,00	0,05	20	33,52	8,46	0,00	0,06
Rukkileib	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Greip	80	32,3	7,92	0,288	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2	120	48,4	11,9	0,432	0,24
Kokku,g		631,4	93,8	18,9	21,1		676,4	100,5	20,3	22,6		770,7	116,1	22,7	25,3

Reede 14.03	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
Paneeritud kala	60	144	4,45	10,6	8,09	60	144	4,45	10,6	8,09	70	168	5,19	12,3	9,43
Jogurti-kurgikaste	50	45,52	3,96	2,93	0,94	60	54,6	4,75	3,52	1,13	60	54,6	4,75	3,52	1,13
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
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
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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
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 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
V.kapsasalat marjadega	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	50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58	75	33,09	6,86	0,42	1,98
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	114,8	26,22	0,50	3,25	50	114,8	26,22	0,50	3,25	60	137,8	31,46	0,60	3,90
Greip	80	32,3	7,92	0,288	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2	120	48,4	11,9	0,432	0,24
Kokku,g		622,8	88,8	23,2	19,2		673,4	94,1	26,3	91,5		744,4	105,6	28,2	22,8
Kokku 10-14.03, g		621,3	90,9	21,4	19,1	0,0	682,4	98,1	24,3	34,8	0,0	762,9	111,0	26,8	23,1

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