

Koolilõuna kalkulatsioon 13-17.01 OÜ Orfeum

| Esmaspäev 13.01 | 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 | 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 | 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- | 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 14.01 | 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 |
| Sealiha-aedviljasupp | 280 | 244 | 15,7 | 14,73 | 13,07 | 290 | 252 | 16,2 | 15,2 | 13,5 | 320 | 278 | 17,9 | 16,8 | 14,9 |
| 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 15.01 | 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 |
| Köögiviljahautis hakklihaga | 115 | 130 | 3,56 | 9,02 | 8,48 | 125 | 140 | 3,81 | 9,67 | 9,09 | 135 | 149 | 4,07 | 10,31 | 9,69 |
| 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 16.01 | 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 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 |
| 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 17.01 | 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 |
| 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 13-17.01, 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.