

Koolilõuna kalkulatsioon 17-21.02

OÜ Orfeum

Esmaspäev 17.02	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
Hakklihakaste seentega	100	180	4,51	14,0	9,30	110	198	4,96	15,4	10,2	120	216	5,41	16,8	11,2
Räimevormiroog	80	111,2	2,48	7,28	8,48	90	125,1	2,79	8,19	9,54	100	139	3,1	9,1	10,6
Kaalika-porgandihautis	110	95,5	7,68	5,79	1,57	120	104,2	8,38	6,31	1,72	130	112,8	9,07	6,84	1,86
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
V.kapsasalat tilliga	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	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
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	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Kokku,g		610,8	87,3	18,4	23,4		665,5	94,3	20,9	25,1		770,1	113,6	27,0	30,9

Teisipäev 18.02	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
Kartuli-klimbi-supp kanaga	280	225	31,2	6,61	10,2	300	241	33,4	7,08	10,9	330	265	36,8	7,79	12
Hapukoor R 20%	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
Värskekapsasupp sealihaga	260	146,3	19,16	4,61	8,20	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,8	22,11	5,32	9,46
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
Köögiviljapüreesupp	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
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	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		626,2	90,6	21,8	24,7		714,3	100,9	25,1	29,3		778,4	113,5	26,3	31,8

Kolmapäev 19.02	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
Mulgipuder sealihaga	250	318,8	45,98	12,5	8,3	280	357	51,5	14	9,3	300	382	55,2	12,2	15,4
Kanakaste	100	128	3,44	7,66	11,20	110	141	3,78	8,43	12,32	120	153,6	4,13	9,19	13,44
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
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
Kartuli-kruubipuder	280	294	52,36	5,38	6,61	300	315	56,10	5,76	7,08	320	336	59,84	6,14	7,55
Köögiviljasalat	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
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
Kamajook	200	238	42,2	4,62	9	200	238	42,2	4,62	9	200	238	42,2	4,62	9
Kokku,g		598,3	88,8	19,9	20,2		654,2	95,3	22,8	21,8		807,1	114,6	28,5	28,9

Neljapäev 20.02	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
Põldoasupp suitsulihaga	250	254	32,0	9,32	16,0	270	275	34,6	10,1	17,3	300	305	38,4	11,2	19,2
Hapukapsasupp	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
Piima-pastasupp	300	249,6	33	7,5	12,12	310	257,9	34,10	7,75	12,52	330	274,6	36,30	8,25	13,33
Köögivilja-	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
Rukkijahuvaht	100	149	36,2	0,170	1,35	110	164	39,8	0,187	1,48	130	194	47,0	0,221	1,75
Piim R2,5%	100	57,8	5,3	2,6	3,3	110	63,6	5,83	2,86	3,63	120	69,4	6,36	3,12	3,96
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	37,8	10,5	0	0	100	47,2	13,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		632,0	87,7	24,0	20,1		719,2	98,3	27,7	23,7		830,3	103,7	31,2	28,0

Reede 21.02	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud,	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasva d	Valgud g
Viiner	70	178	4,4	12	13	70	178	4,4	12	13	80	178	4,4	12	13
Pastasalat	240	251	33	11,4	3,94	260	270,8	35,75	12,35	4,27	280	291,6	38,5	13,3	4,6
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,5	3,25
Mahlajook	200	73,3	18,8	0,2	0,55	200	73,3	18,8	0,2	0,55	200	73,3	18,8	0,2	0,55
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	0,053	5,2	6,6
Kook	50	130	25,9	2,55	2,9	50	130	25,9	2,55	2,9	50	130	25,9	2,55	2,9
Kokku,g		598,3	88,8	19,9	20,2		654,2	95,3	22,8	21,8		807,1	114,6	28,5	28,9
Kokku 17-21.02, g		615,2	89,5	20,1	23,8		681,0	97,2	22,9	26,4		777,9	113,2	26,4	30,8

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