

Koolilõuna kalkulatsioon 20-24.01
OÜ Orfeum

Esmaspäev 20.01	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
Kana magus-hapuskastmes	100	84	6,7	4,7	4,1	110	92,4	7,38	5,21	4,47	140	118	9,39	6,63	5,68
Hakklihakaste porgandiga	100	126,5	3,26	9,84	6,54	110	144,5	3,73	11,24	7,47	120	162,6	4,19	12,65	8,41
Köögiviljapada ubadega	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
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
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
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-kapsasalat	50	16,8	2,83	0,586	0,495	60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
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	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Vesi sidruniga	200	3,32	0,596	0,037	0,15	200	3,32	0,596	0,037	0,15	200	2,68	0,596	0,037	0,150
Kokku,g		656,6	92,1	22,2	23,5		710,5	96,9	25,6	25,0		777,0	107,4	27,4	27,4

Teisipäev 21.01	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
Kana-pastasupp	280	203,8	24,28	6,94	12,29	300	218,3	26,02	7,44	13,16	320	232,9	27,75	7,93	14,04
Koorene kalasupp	260	181,5	15,09	9,67	10,03	280	195,5	16,25	10,42	10,81	310	216,5	17,99	11,53	11,96
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
Köögiviljapüreesupp hernestega	300	168	19,2	8,75	5,43	320	179	20,5	9,33	5,79	340	190	21,7	9,92	6,15
Kohupiimavaht	150	251	36,8	7,5	10,1	160	269,7	39,67	8,08	10,83	160	308	45,3	9,23	12,4
Marjad	10	16,7	4,22	0	0,03	10	16,7	4,22	0	0,03	20	33,4	8,44	0	0,06
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
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	-	607,4	89,3	17,9	24,6		665,3	99,6	19,2	26,4		757,9	113,9	21,6	30,0

Kolmapäev 22.01	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
Hakkliha- oahautis	80	83,2	4,74	3,46	3,46	90	93,6	5,34	3,89	3,89	100	104	5,93	4,32	4,32
Hautatud kana paprika ja hernega koorekastmes	100	135	3,80	10,8	6,41	110	149	4,18	11,8	7,05	130	176	4,94	14,0	8,34
Köögiviljahautis seentega	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
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
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
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
Peedi-hapukapsasalat	50	39,6	5,48	2,06	0,373	60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559
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
Seemnesegu salatile	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	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
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		642,2	90,9	24,6	17,6		705,7	98,5	27,9	18,8		806,0	113,0	32,0	21,7

Neljapäev 23.01	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
Kapsa -sealiha-köögiviljahautis	120	108,2	4,76	6,23	7,13	140	126,3	5,56	7,27	8,32	150	135,3	5,96	7,79	8,91
Carbonara kaste	80	100	3,6	5,92	8	90	112	4,05	6,66	9	100	124,8	4,5	7,4	10
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
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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
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
V.kapsa-hiinakapsasalat	50	16,4	2,45	0,625	0,65	60	19,68	2,94	0,75	0,78	75	24,6	3,675	0,938	0,975
Köögiviljavalik	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
Seemnesegu salatile	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	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 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
Kokku,g	-	647,8	89,7	21,2	25,2		685,6	94,7	22,4	27,0		749,7	104,3	24,4	29,3

Reede 24.01	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
Guljašš-supp	270	199,8	21,33	10,13	7,15	290	214,6	22,91	10,88	7,67	320	236,7	25,28	12	8,46
Hapukoor, R 20%	10	22,17	0,38	2,15	0,33	15	33,3	0,57	3,22	0,50	15	33,26	0,57	3,22	0,50
Külasupp hakklihaga	280	227	24,9	10,5	9,65	300	242,9	26,68	11,25	10,34	320	260,9	28,46	12	11,03
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
Tomatine läätseupp	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
Õunakissell	180	130	33,4	0	0,072	200	144	37,1	0	0,080	220	159	40,8	0	0,088
Vahukoor	20	68,5	2,54	6,30	0,414	20	68,5	2,54	6,30	0,414	25	85,6	3,17	7,88	0,518
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
Pirn	80	38,6	10,83	0	0	100	48,3	13,54	0	0	120	57,9	16,2	0	0
Kokku,g	-	644,3	93,6	24,7	15,0		695,0	102,0	26,5	15,9		786,3	115,0	30,0	17,6
Kokku 20-24.01, g		639,7	91,1	22,1	21,2		692,4	98,3	24,3	22,6		775,4	110,7	27,1	25,2

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