

**Koolilõuna kalkulatsioon 27-31.01**
**OÜ Orfeum**

Esmaspäev 27.01	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
Bolognese kaste	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	100	189	4,92	14,2	10,9
Kala-köögiviljapajaro	100	85,4	3,64	4,34	7,14	110	93,9	4,00	4,77	7,85	120	102,5	4,37	5,21	8,57
Porgandi-hernehautis	100	118,6	8,44	5,87	7,32	110	130,4	9,28	6,46	8,05	120	142,3	10,13	7,04	8,78
Pasta	160	238	42,2	5,0	6,88	170	252	44,8	5,32	7,32	180	267	47,4	5,63	7,75
Tatar	160	129	26,5	0,8	4,76	170	137	28,2	0,85	5,06	180	145	29,8	0,9	5,36
Riis	160	200	44,8	0,576	3,8	170	212	47,6	0,612	4,04	180	225	50,4	0,648	4,28
Hautatud köögiviljad	160	102,8	16,3	3,7	3,6	170	109,3	17,3	3,9	3,9	180	115,7	18,3	4,1	4,1
Kapsa-porgandisalat	50	12,9	3,30	0,08	0,339	60	15,5	3,96	0,096	0,407	75	19,3	4,94	0,120	0,509
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
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6
Kokku,g	-	657,1	93,1	20,7	25,5		735,3	98,0	26,7	27,1		802,5	108,7	28,4	29,7

Teisipäev 28.01	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
Borš kanaga	280	209,7	24	7,81	9,3	300	224,7	25,71	8,37	9,96	320	240	27,42	8,93	10,62
Hapukoor R20%	10	21,9	0,38	2,12	0,33	15	32,85	0,57	3,18	0,495	20	43,8	0,76	4,24	0,66
Kala-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
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
Köögivilja-kikerhernesupp	300	188,1	20,7	6,78	8,64	310	194,37	21,39	7,006	8,928	330	206,9	22,77	7,458	9,504
Mannavaht	100	152,7	35,8	0,3	1,6	110	168	39,4	0,316	1,76	120	183	43	0,345	1,92
Piim R2,5%	100	58	5,3	2	3,3	120	69,6	2,4	3,96	6,6	130	75,4	6,89	2,6	4,29
Leib	50	158	21,5	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Õun	80	37,8	10,5	0	0	100	47,2	13,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		638,1	97,5	18,0	19,1		700,4	102,7	21,6	23,4		788,4	119,6	23,0	23,0

Kolmapäev 29.01	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-köögiviljakaste	100	126,5	3,26	9,84	6,54	110	144,5	3,73	11,24	7,47	120	162,6	4,19	12,6	8,41
Mulgikapsad sealihaga	100	122	7,44	6,53	7,54	120	146,4	8,928	7,836	9,048	130	158,6	9,67	8,49	9,80
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	200	44,8	0,576	3,8	170	212	47,6	0,612	4,04	180	225	50,4	0,648	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	129	26,5	0,8	4,76	170	137	28,2	0,85	5,06	180	145	29,8	0,9	5,36
Riis	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
Peedisalat	50	39,6	5,48	2,06	0,373	60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08
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
Apelsin	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	-	629,2	92,7	20,8	18,9		678,7	96,8	23,4	21,4		756,2	108,6	25,7	24,0

Neljäpäev 30.01	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
Küpsetatud kana	1 tk	78,20	0,01	6,55	4,80	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00
Jogurti-kurgikaste	50	56,90	1,29	4,37	3,13	60	84,7	2,02	6,49	4,70	50	71,12	1,61	5,46	3,92
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
Hautatud köögiviljad	160	102,8	16,3	3,7	3,6	170	109,3	17,3	3,9	3,9	180	115,7	18,3	4,1	4,1
Riis	160	200	44,8	0,576	3,8	170	212	47,6	0,612	4,04	180	225	50,4	0,648	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	129	26,5	0,8	4,76	170	137	28,2	0,85	5,06	180	145	29,8	0,9	5,36
Odrakruubipuder seente ja	260	299,0	49,14	6,79	7,07	280	322,0	52,92	7,31	7,62	300	345,0	56,70	7,83	8,16
Kapsa-paprikasalat	50	20,2	1,97	1,16	0,718	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
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
Pirn	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g	-	642,5	87,0	25,5	17,4		745,5	98,5	31,6	19,1		819,8	112,2	33,4	20,8

Reede 31.01	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
Hakliha-riisisupp	260	146,3	19,2	4,61	8,20	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,8	22,11	5,32	9,46
Aedviljasupp kanaga	280	160	19,9	5,54	7,48	300	171	21,4	5,94	8,01	320	182,2	22,77	6,31	9,23
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-läätsesupp	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
Kohupiimavaht riivleivaga	140	269,7	39,7	8,08	10,83	160	308	45,3	9,23	12,4	180	346,5	50,96	10,38	13,95
Moos	10	16,7	4,22	0	0,03	20	33,4	8,44	0	0,06	20	33,4	8,44	0	0,06
Rukkileib	50	158	21,5	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Kokku,g		604,4	85,3	19,4	22,9		670,4	96,7	20,9	25,0		751,7	108,0	23,6	28,7
Kokku 27-31.01, g		634,3	91,1	20,9	20,8	0,0	706,1	98,5	24,8	23,2	0,0	783,7	111,4	26,8	25,2

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