

Koolilõuna kalkulatsioon 25-29.11
OÜ Orfeum

Esmaspäev 25.11	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-köögi-viljavormiroog	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
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	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
Õun	80	37,8	10,5	0	0	100	47,2	13,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g	-	637,0	89,6	22,5	21,7		702,1	96,8	26,2	23,5		780,1	109,8	28,1	26,3

Teisipäev 26.11	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud
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	10,6
Hapukoor R20%	5	11,0	0,19	1,06	0,16	5	11,0	0,190	1,06	0,16	10	21,9	0,380	2,12	0,33
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
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	21,5	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Apelsin	80	34,16	8,16	0,08	0,88	100	42,7	10,2	0,1	1,2	120	51,24	12,24	0,12	1,32
Kokku,g		619,7	95,4	17,5	19,5		664,0	103,3	18,1	21,0		766,1	119,2	21,4	23,4

Kolmapäev 27.11	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-lillkapsahautis	100	153	22,7	3,21	7,61	110	168,3	24,9	3,531	8,371	120	183,6	27,24	3,852	9,132
Hakklihakaste köögiviljadega	100	180	4,51	14,0	9,30	110	198	4,96	15,4	10,2	120	216	5,41	16,8	11,2
Köögiviljaläätsehautis	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
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
Läätsed	160	230,4	35,68	1,088	16,32	170	244,8	37,91	1,156	17,34	180	259,2	40,14	1,224	18,36
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	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
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
Tee	200	3,32	0,596	0,04	0,15	200	3,32	0,596	0,04	0,15	200	3,32	0,596	0,04	0,15
Kokku,g	-	603,9	94,2	17,1	18,5		713,9	107,2	21,3	23,6		785,8	118,5	23,2	26,0

Neljäpäev 28.11	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia	SV	Rasvad	Valgud	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Hakklihariisisupp	280	275	21,36	15,04	12,66	300	294,6	22,88	16,12	13,56	320	314,2	24,41	17,19	14,46
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
Köögiviljaläätsehautis	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
Rukkileib	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Kokku,g		629,8	90,2	22,2	16,9		671,4	97,4	23,4	17,9		756,0	110,3	26,2	19,6

Reede 29.11	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
Kanakaste köögiviljadega	100	121	5,42	6,77	9,28	110	133,1	5,96	7,45	10,21	120	145,2	6,50	8,12	11,14
Chilli con carne	100	129	9,95	5,61	8,51	110	141,9	10,95	6,17	9,36	120	154,8	11,94	6,73	10,21
Köövilijakarri 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	200	44,8	0,57	3,8	170	212	47,6	0,612	4,04	180	225	50,4	0,648	4,28
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
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	35,3	1,12	4,64	170	190,4	37,57	1,19	4,93	180	201,6	39,78	1,26	5,22
Hiinakapsasalat	50	16,4	2,45	0,63	0,65	60	19,68	2,94	0,75	0,78	75	24,6	3,675	0,938	0,975
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
Pirn	80	32,3	7,92	0,29	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2	120	48,4	11,9	0,432	0,24
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	-	609,0	91,3	18,3	19,9		665,3	98,5	21,0	21,4		741,8	110,5	23,1	24,0
Keskmine 25-29.11		619,9	92,1	19,5	19,3		683,3	100,6	22,0	21,5		766,0	113,7	24,4	23,9