

Koolilõuna kalkulatsioon 17-21.03 OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 17.03	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
Kala-köögiviljapajaroog	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
Carbonara kaste	90	112	4,05	6,66	9	100	124,8	4,5	7,4	10	110	137	4,95	8,14	11
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	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
Vesi marjadega	200	3,32	0,596	0,0376	0,15	200	3,32	0,596	0,0376	0,15	200	2,68	0,596	0,0376	0,150
Õun	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		630,8	90,1	20,3	23,3		697,3	99,1	23,2	25,0		764,5	108,5	25,4	27,8

TEISIPÄEV 18.03	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
Tomatine kanasupp	280	213	14,9	13,6	7,76	300	228	15,9	14,6	8,32	320	244	17	15,6	8,87
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
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
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	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
Rukkileib	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	21,4	4,96	0,0800	0,480	100	26,7	6,20	0,100	0,600	120	32,0	7,44	0,120	0,720
Kokku,g	-	621,2	87,2	19,7	24,1		662,6	93,3	20,9	25,4		749,0	105,8	23,7	28,6

KOLMAPÄEV 19.03	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
Tomatine sealihapada	100	113	3,49	7,66	6,79	110	124,3	3,839	8,426	7,469	120	135,6	4,19	9,19	8,15
Hakkliha-paprikakaste	90	162,6	4,20	12,65	8,40	100	180,6	4,66	14,05	9,34	110	198,7	5,13	15,46	10,27
Riisi-hernehautis	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
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
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
Peedi-õunasalat	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	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
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		653,5	89,6	23,8	21,7		745,5	91,3	32,7	24,1		784,3	105,9	29,8	25,5

NELJAPÄEV 20.03	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	40	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
Koorekaste	60	87	4,2	7,1	1,4	60	87	4,2	7,1	1,4	70	101,5	4,9	8,28	1,63
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
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
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
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 marjadega	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	45	18,05	3,74	0,23	1,08	55	22,06	4,57	0,28	1,32	70	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
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	-	659,8	91,0	23,3	21,9		730,7	99,1	27,0	23,7		796,9	110,6	28,6	25,5

REEDE 21.03	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
Köögivilijapüreesupp 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 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
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
Melon	80	21,36	4,4	0,08	0,48	100	26,7	5,5	0,1	0,6	120	32,04	6,60	0,12	0,72
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

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