

Koolilõuna menüü 17-21.03

OÜ Orfeum

Valima peab ühe põhitoidu (liha või taimetoit) ja ühe supi valikutest .

Esmaspäev 17.03	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Kala- köögivilja pajaroog (kala,porgand, suvikõrvits,brokkoli,lillkapsas,õun,sibul,rapsiõli,ma)	100g	110g	120g
Carbonara kaste (sink,koor R10%,sulatatud juust,nisujahu,piim R2,5% sibul,küüslauk,ma)	90g	100g	110g
Pasta, tatar, riis, odrakruubid	160g	170g	180g
Porgandi-kapsasalat	50g	60g	75g
Kaalikas *,redis *, seemned, salatikaste	50g	60g	75g
Leivavalik	50g	50g	60g
Vesi marjadega, vesi	200g	200g	200g
Õunaamps*	100g	100g	120g
Köögiviljapada ubadega (köögiviljad,oad,ma, rapsiõli)	100g	110g	120g

Teisipäev 18.03	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Kana-pastasupp (kartul,pasta,porgand,sibul,kana,rapsiõli, ma)	280g	300g	320g
Sealiha-aedviljasupp (kartul,sealiha,köögiviljad,sibul,porru,ma)	280g	290g	320g
Tomatine kanasupp (kana,kartul,paprika,porru,uba,mat,ma)	280g	300g	320g
Kohupiimavaht marjadega (kohupiim, piim ,suhkur ,marjad)	160g	170g	180g
Leivavalik	50g	50g	60g
Vesi			
Pirniamps*	80g	100g	120g
Köögivilja-läätsesupp (kapsas,kartul,porgand,paprika,läätsed)	300g	310g	330g

Kolmapäev 19.03	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Tomatine sealihapada (kapsas,porgand,kaalikas,mat, sealiha,ma)	100g	110g	120g
Hakkliha-paprikakaste (hakkliha,paprika,hapukoor,nisujahu,ma)	90g	100g	110g
Kartul, riis, tatar, läätsed	160g	170g	180g
Hiinakapsas *,porgand , salatikaste, seemned	50g	60g	75g
Peedi-õunasalat	50g	60g	75g
Leivavalik	50g	50g	60g
Tee, PRIA piimatoode (piim R2,5%) , vesi	200g	200g	200g
Riisi-hernehautis (riis,,herned,sibul, ma)	280g	300g	320g

Neljapäev 20.03	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Küpsetatud kana poolkoib (kana, rapsiõli, ma)	1tk	1tk	1tk
Koorekaste (koor R10%,nisujahu,rapsiõli,ma)	50g	60g	60g
Jogurti-kurgikaste(maitsestatat jogurt, kurk,ma)	40g/50g	40g/50g	50g/60g
Kartulipüree, riis, tatar, odrakruubid	160g	170g	180g
Porgand *,hapukapsas ,salatikaste, seemned	50g	60g	75g
Värskekapsa-hiinakapsasalat marjadega	50g	60g	75g
Leivavalik	50g	50g	60g
Vesi sidruniga, PRIA piimatoode (keefir R2,5%), vesi	200g	200g	200g
Köögiviljahautis kikerhernestega (köögiviljad,kikerherned,rapsiõli ,ma)	120g	130g	140g

Reede 21.03	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Külasupp hakklihaga(kartul, odrakruup,porgand,kaalikas,sibul,hakkliha, rapsiõli,ma), hapukoor R20%	280g/5g	300g/5g	320g/15g
Guljašš-supp sealihaga (kartul,sibul,paprika,porgand,porru, tomat,sealiha,ma), hapukoor R20%	270g/10g	290g/15g	320g/15g
Köögiviljapüreesupp kanaga	280g	300g	320g
Õunakissell (õun,kartulijahu,suhkur) vahukoorega	180g/20g	200g/20g	220g/25g
Leivavalik	50g	50g	60g
Meloni-amps*	80g	100g	120g
Tomatine läätsesupp (kartul,läätsed,porgand,sibul,mat,ma)	300g	310g	330g

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest.

*PRIA KOOLIKAVA TOETUSKAVA RAAMES JAGATAVAD PUU – JA KÖÖGIVILJAD 1-6 KLASSILE.

PRIA piimatooted 1-9 klassile