

Koolilõuna kalkulatsioon 24-28.03 OÜ Orfeum

ESMASPÄEV 24.04	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
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
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 25.03	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
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%	5	11,0	0,190	1,06	0,165	5	11,0	0,190	1,06	0,165	10	21,9	0,380	2,12	0,330
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
Piimakissell	180	188	31	4,5	5,7	200	209	34,35	4,9	6,4	220	230	37,9	5,5	7,0
Moos	15	25,14	6,35	0,00	0,05	15	25,14	6,35	0,00	0,05	20	33,52	8,46	0,00	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
Õun	80	37,8	10,5	0	0	100	47,2	13,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
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 26.03	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
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
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
Porgandi-kikerhermekarri	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
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
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
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	-	603,9	94,2	17,1	18,5		713,9	107,2	21,3	23,6		785,8	118,5	23,2	26,0

NELJAPÄEV 27.03	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
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
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
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
Hirss	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

Ühepajatoit ubadega	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
Kapsa-porgandisalat	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	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
Kokku,g	-	608,5	84,6	21,2	21,2		680,9	93,4	25,4	22,1		761,6	105,2	27,9	25,0
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 28.03	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
Hakkliha-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
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
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

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