

Koolilõuna kalkulatsioon 31.03-04.04
OÜ Orfeum

Esmaspäev 31.03	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
Hakklihakaste ürtidega	90	137,7	2,58	10,35	8,39	100	153	2,87	11,5	9,32	110	168,3	3,16	12,65	10,25
Ahjuroog kanaga	100	104	9,15	4,26	6,01	110	114,4	10,07	4,69	6,61	120	124,8	10,98	5,11	7,21
Köögiviljahautis seentega	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
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	-	630,0	86,9	23,1	21,9		679,9	91,5	26,3	23,3		797,9	107,4	30,3	28,7

Teisipäev 01.04	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
Rikkalik köögiviljasupp	280	217	19,71	11,95	9,29	300	232,5	21,12	12,81	7,83	330	255,7	23,23	14,09	10,9
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
Rassolnik kanaga	280	183	14,9	10,5	8,65	300	196	15,9	11,3	9,27	330	216	17,5	12,4	10,2
Hernesupp	300	168	19,2	8,75	5,43	320	179	20,5	9,33	5,79	340	190	21,7	9,92	6,15
Hapukoor, R 20%	5	11	0,19	1,06	0,165	10	21,9	0,38	2,12	0,33	10	21,9	0,38	2,12	0,33
Jogurtismuuti kaerahelvestega	180	189,3	36,36	3,17	5,08	200	213,9	41,29	3,52	1,86	225	238,7	45,95	3,96	6,35
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	-	613,1	88,3	21,9	19,1		673,5	97,4	24,2	14,6		762,5	111,1	27,1	23,0

Kolmapäev 02.04	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	g	Energi a kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energi a kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud g	g	Energi a kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kalakaste	90	75,3	0,6	4,6	7,9	100	83,7	0,7	5,07	8,79	110	92,07	0,77	5,58	9,67
Lihapallid	50	93	5,5	5	6,5	50	93	5,5	5	6,5	70	130,2	7,7	7	9,1
Koorekaste	50	72,5	3,47	5,95	1,15	60	87,0	4,2	7,1	1,4	70	101,5	4,9	8,28	1,63
Köögilviljapada 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	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 köögiljadega	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
Värskekapsasalat	50	13,35	3,10	0,10	0,57	60	16,02	3,72	0,12	0,68	75	20,02	4,65	0,15	0,85
Köögilviljad	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	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	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	0,288	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2	120	48,4	11,9	0,432	0,24
Kokku,g	-	617,2	86,8	23,0	18,0		673,9	93,6	26,2	19,3		750,9	105,4	28,6	21,7

Neljapäev 03.04	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV g	Rasva d	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kana-köögiljahautis	100	153	22,7	3,21	7,61	110	168,3	24,9	3,53 1	8,371	120	183,6	27,2 4	3,852	9,132
Guljašš sealihaga	100	160	3,88	9,3	15	110	176	4,26	10,2 3	16,5	120	192	4,65 6	11,16	18
Köögilviljabolognese	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	100	189	4,92	14,2	10,9
Odrakruubipuder	160	179,2	35,3	1,12	4,64	170	190,4	37,57	1,19	4,93	180	201,6	39,7	1,26	5,22
Riis	160	200	44,8	0,576	3,8	170	212	47,6	0,61	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
Peedisalat	50	42,2	5,6	1,64	1,32	60	50,6	6,72	1,97	1,58	75	63,3	8,4	2,46	1,98
Köögilviljad	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	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	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	50	114,83	26,2	0,5	3,25	50	114,83	26,22	0,5	3,25	60	137,8	31,4	0,6	3,9
Mahlajook	200	51	3,16	0,05	0,04	200	51	3,16	0,05	0,04	200	51	3,16	0,05	0,04
Kokku,g		650,9	93,0	20,1	18,5		715,8	98,6	24,1	20,7		834,7	108,	30,1	27,5

Reede 04.04	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
Seljanka sealihaga	280	256	13,9	17,3	11,7	300	274	14,9	18,6	12,5	320	292	15,9	19,8	13,4
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
Hakkliha- riisisupp	220	216,0	16,8	11,8	9,9	230	225,9	17,54	12,36	10,40	250	245,5	19,07	13,43	11,30
Köögiviljapüree-supp 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
Köögiviljapüree-supp hernelistega	300	238,5	29,2	7,44	9,99	310	246,5	30,13	7,688	10,3	330	262,4	32,07	8,184	10,99
Mahlatarretis	120	129	29,5	0,027	2,75	140	151	34,5	0,03	3,21	150	162	36,9	0,033	3,44
Vahukoor	15	51,4	1,9	4,73	0,31	15	51,4	1,9	4,73	0,31	20	68,5	2,54	6,3	0,414
Leib	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Greip	80	32,3	7,92	0,288	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2	120	48,4	11,9	0,432	0,24
Kokku		614,7	89,2	20,0	19,1		676,7	99,1	21,7	21,0		761,7	111,2	24,7	23,1
Kokku 31.03-04.04, g		625,2	88,8	21,6	19,3		684,0	96,0	24,5	19,8		781,5	108,7	28,2	24,8

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