

Koolilõuna menüü 31.03-04.04

OÜ Orfeum

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

Esmaspäev 31.03	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Hakklihakaste ürtidega (hakkliha,ürdid, koor 20%,nisujahu , sibul,ma)	90g	100g	110g
Ahjuroog, kana, köögiviljade ja bataadiga (kana, bataat,brokoli,lillkapsas,seller,köömned,till,rapsiõli)	100g	110g	120g
Pasta, tatar, hautatud köögiviljad, riis	160g	170g	180g
Kapsa-porgandisalat	50g	60g	75g
Punane kapsas *, seller*, salatikaste, seemned	50g	60g	75g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g	60g
PRIA piimatoode (<i>keefir R2,5%,</i>), vesi sidruniga, <i>piim R2,5%</i>	200g	200g	200g
Köögiviljahautis seentega (kapsas,seened, sibul,köögiviljad,rapsiõli)	100g	110g	120g

Teisipäev 01.04	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Rassolnik kanaga (kartul, <i>konserv.kurk,odrakruup</i> ,porgand,sibul,kana, rapsiõli,ma), <i>hapukoor R20%</i>	280g/5g	300g/5g	330g/15g
Aedviljasupp kanaga (kartul,kapsas,porgand,hernes,kana, sibul,rapsiõli, ma)	280g	300g	320g
Rikkalik köögiviljasupp veiseliha (kartul,kaalikas,porgand,porru,kapsas,sibul,rapsiõli,veiseliha,ma)	280g	300g	330g
Marja-jogurtismuuti kaerahelvestega (Marjad, jogurt R2,5% ,suhkur, täisterakaerahelbed)	180g	200g	225g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g	60g
Õunaamps*	80g	100g	120g
Hernesupp lihata (hersed, odrakruup, sibul,porgand,ma)	300g	320g	340g

Kolmapäev 02.04	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Lihapallid koorekastmes (liha(kana, sea), nisujahu,piim,koor R10%,nisujahu ,rapsiõli,ma)	50g/50g	50g/60g	70g/60g
Kalakaste (kala, <i>hapukoor R20%</i> , sibul,rapsiõli , ma)	90g	100g	110g
Kartul, riis, tatar, riis köögiviljadega	160g	170g	180g
Värskekapsasalat kurgiga	50g	60g	75g
Porgand*, hiinakapsas*, seemned, salatikaste	50g	60g	75g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g	60g
PRIA piimatoode (<i>piim R2,5 %</i> , <i>maitsestatamata jogurt R2,5%</i>), vesi sidruniga	200g	200g	200g
Pirniamps*	80g	100g	120g
Köögiviljapada kikerhernestega (köögiviljad,kikerhersed,ma, rapsiõli)	120g	130g	140g

Neljapäev 03.04	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Guljašš sealiha (sealiha, hapukoor R20%,nisujahu ,tomatipasta,sibul,õli,ma)	100g	110g	120g
Kana-köögiviljahautis (kana, porgand, kapsas,uba,ma)	100g	110g	120g
Riis, <i>odrakruubipuder</i> , tatar ,kartul	160g	170g	180g
Peedi-hapukapsasalat	50g	60g	75g
Redis*,porgand*, seemned, salatikaste	50g	60g	75g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g	60g
PRIA piimatoode (<i>piim 2,5%</i>), mahlajook, vesi	200g	200g	200g
Köögiviljabolognese läätsedega(köögiviljad,läätsed,tomatipasta,rapsiõli ,ma)	80g	90g	100g

Reede 04.04	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III
Seljanka sealiha (<i>kons.kurk</i> ,kartul,sibul,tomatipasta, viiner , (G) sealiha, rapsiõli,ma), <i>hapukoor R20%</i>	280g/5g	300g/5g	320g/10g
Hakkliha- riisisupp (hakkliha, riis , porgand,sibul,köögiviljad,ma)	220g	230g	250g
Köögiviljapüreesupp kanaga (köögiviljad,kana,ma)	300g	320g	340g
Mahlatarretis (mahl, zelaatin,suhkur) vahukoorega (koor R33% ,suhkur)	120g/15g	140g/15g	150g/20g
<i>Leivavalik</i>	50g	50g	60g
Greibiams	80g	100g	120g
Köögiviljapüreesupp (porgand,rapsiõli,sibul,hernes,kartul,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