

## Koolilõuna kalkulatsioon 05-09.05 OÜ Orfeum

Esmaspäev 05.05	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
Kurzeme strooganov	80	124,8	3,46	8,96	7,37	90	140,4	3,9	10,1	8,3	100	156	4,33	11,2	9,21
Kanapada	100	124	4,85	7,65	8,26	110	136,4	5,34	8,42	9,09	120	148,8	5,82	9,18	9,912
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
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
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
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
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
Kapsa-kurgisalat	50	32,2	5,08	1,14	1,14	60	23,82	4,656	0,024	0,564	75	29,77	5,82	0,03	0,705
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	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	0,04	0,15	200	3,32	0,596	0,037	0,15	200	2,68	0,596	0,037	0,150
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		623,9	89,9	21,8	19,2		672,3	96,0	23,7	20,0		754,1	109,5	26,1	22,6

Teisipäev 06.05	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
Kuldne kalasupp	280	229	14,3	13,7	13,2	310	253	15,8	15,1	14,6	330	270	16,8	16,1	15,5
Aedviljasupp hakklhaga	280	202,7	28,00	5,66	8,79	300	217,2	30,0	6,1	9,4	340	238,9	33,0	6,7	10,4
Minestrone supp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Köögivilja-kikerhernesupp	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
Kohupiimavorm	90	154,4	15,8	4,0	13,4	100	193	19,8	5,05	16,8	110	212,3	21,8	5,6	18,5
Kissell	100	68	15,8	0,2	0,31	120	81,6	19,0	0,2	0,4	130	88,4	20,5	0,3	0,4
Leib	50	114,8	26,22	0,50	3,25	50	114,8	26,22	0,50	3,25	60	137,8	31,46	0,60	3,90
Pirn	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		642,8	91,7	23,6	19,4		703,1	101,1	25,7	20,4		794,4	117,2	28,3	22,8

Kolmapäev 07.05	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 paprikaga	100	126,5	3,26	9,84	6,54	110	144,5	3,73	11,24	7,47	120	162,6	4,19	12,65	8,41
Kalkuni-köögiviljahautis hapukoorega	100	76,7	4,49	4,04	4,65	110	84,37	4,94	4,44	5,12	120	92,0	5,38	4,85	5,58
Hautatud köögiviljad ubadega	100	90,6	10,7	3,34	4,94	110	99,66	11,77	3,67	5,43	120	108,7	12,84	4,01	5,93
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
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-paprikasalat	50	33,6	3,1	2,09	0,74	60	40,4	3,72	2,51	0,715	75	50,4	4,65	3,14	0,894
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	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
Kokku,g		585,7	90,1	19,3	16,8		686,6	98,6	25,7	19,4		750,9	106,6	28,5	21,8

Neljapäev 08.05	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
Paneeritud kala	60	144	4,45	10,6	8,09	60	144	4,45	10,6	8,09	70	168	5,19	12,3	9,43
Jogurti-kurgikaste	50	45,52	3,96	2,93	0,94	60	54,6	4,75	3,52	1,13	60	54,6	4,75	3,52	1,13
Koorekaste	50	72,5	3,47	5,95	1,15	60	87,0	4,2	7,1	1,4	60	87,0	4,2	7,1	1,4
Tomatine oahautis	100	90,6	10,7	3,34	4,94	110	99,66	11,77	3,67	5,43	120	108,7	12,84	4,01	5,93
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
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
V.kapsasalat	50	18,2	4,25	0,17	0,49	60	21,8	5,1	0,21	0,72	75	27,2	6,38	0,25	0,73
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	114,8	26,22	0,50	3,25	50	114,8	26,22	0,50	3,25	60	137,8	31,46	0,60	3,90
Kokku,g		622,8	88,8	23,2	19,2		673,4	94,1	26,3	91,5		744,4	105,6	28,2	22,8

Reede 09.05	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
Köögiviljapüreesupp 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
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,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.