

Koolilõuna kalkulatsioon 12-16.05 OÜ Orfeum

Esmaspäev 12.05	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
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
Hakklihakaste porgandiga	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
Köögiviljapada ubadega	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
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
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
Kapsasalat	50	16,8	2,83	0,586	0,495	60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
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
Vesi sidruniga	200	3,32	0,596	0,037	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		656,6	92,1	22,2	23,5		710,5	96,9	25,6	25,0		777,0	107,4	27,4	27,4

[illegible]

Kolmapäev 14.05	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud,	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
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
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
Tomatine kanasupp	280	213	14,9	13,6	7,76	300	228	15,9	14,6	8,32	320	244	17	15,6	8,87
Sealiha-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
Köögilvilja-	300	188,1	20,7	6,78	8,64	310	194,4	21,39	7,006	8,92	330	206,9	22,7	7,458	9,504
Riisipuder	100	110	14,7	4,41	3,14	120	222	29,40	10,01	3,41	130	240,5	31,85	10,84	3,69
Mahlakissell	100	62,7	15,6	0,025	0,215	110	68,9	17,2	0,028	0,237	130	81,5	20,3	0,033	0,280
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	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g	-	607,4	89,3	17,9	24,6		665,3	99,6	19,2	26,4		757,9	113,9	21,6	30,0

Neljapäev 15.05	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
Küpsetatud kana	40	78,20	0,01	6,55	4,80	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00	1tk	97,75	0,01	8,19	6,00
Koorekaste	60	87	4,2	7,1	1,4	60	87	4,2	7,1	1,4	70	101,5	4,9	8,28	1,63
Jogurti-kurgikaste	50	56,90	1,29	4,37	3,13	60	84,7	2,02	6,49	4,70	50	71,12	1,61	5,46	3,92
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
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	37,0	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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
Kapsa-porgandisalat	50	12,9	3,30	0,08	0,339	60	15,5	3,96	0,096	0,40	75	19,3	4,94	0,120	0,509
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	5,00	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 R 2,5%	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		659,8	91,0	23,3	21,9		730,7	99,1	27,0	23,7		796,9	110,	28,6	25,5

Reede 16.05	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
Värsketapasupp sealihaga	280	192	15,8	11,5	8,02	300	206	17,0	12,3	8,59	320	220	18,1	13,1	9,17
Kala-riisisupp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7
Köögiviljapüreesupp juustuga	280	149,8	4,65	9,69	3,72	300	160,5	4,98	10,38	3,99	320	171,2	5,31	11,07	4,26
Värsketapasupp läätsedega	300	188,1	20,7	6,78	8,64	310	194,3	21,39	7,006	8,928	330	206,9	22,77	7,458	9,504
Kakaokissell	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
Rukkileib	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
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		631,4	93,8	18,9	21,1		676,4	100,5	20,3	22,6		770,7	116,1	22,7	25,3

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