

Koolilõuna kalkulatsioon 26-30.05
OÜ Orfeum

	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
Esmaspäev 26.05															
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
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
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

	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
Teisipäev 27.05															
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
Hakklihasupp	260	146,4	19,16	4,61	8,20	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,8	22,11	5,32	9,46
Talupojasupp kanaga	260	159,1	16,9	6,3	7,3	280	269,9	20,05	16,55	11,46	300	289,2	21,48	17,73	12,28
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
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
Riisivaht	160	158,8	34,86	6,33	5,09	170	168,8	47,66	6,73	5,41	180	178,6	50,47	7,12	5,73
Marjad	20	33,5	8,46	0,00	0,06	20	33,5	8,46	0,00	0,06	25	41,9	10,58	0	0,08
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 28.05	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
Tomatine sealihapada	100	113	3,49	7,66	6,79	110	124,3	3,839	8,426	7,469	120	135,6	4,19	9,19	8,15
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
Köögiviljapada 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
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
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
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	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
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	-	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 29.05	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad, g	Valgud,	g	Energia kcal	SV g	Rasva d	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Köögiviljaragu hakklhaga	120	97,2	5,10	6,46	3,46	130	105,3	5,53	6,99	3,74	140	113,4	5,95	7,53	4,03
Kanakarri	100	109	4,79	6,44	7,6	110	119,9	5,27	7,08	8,36	120	130,8	5,75	7,73	9,12
Köögiviljabolognese	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
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	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	21,5	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	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6
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 30.05	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III					Gümnaasium				
	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	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Hernesupp sealihaga	250	254	32,0	9,32	16,0	270	275	34,6	10,1	17,3	300	305	38,4	11,2	19,2					
Kana-kartuli-riisisupp	280	262	23,5	13,5	11,6	300	278	24,9	14,4	12,3	320	310	27,8	16	13,7					
Koorene kalasupp	260	181,5	15,09	9,67	10,03	280	195,5	16,25	10,42	10,81	310	216,5	17,99	11,53	11,96					
Köögilviljapüree-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					
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					
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					
Rukkileib	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		614,7	89,2	20,0	19,1		676,7	99,1	21,7	21,0		761,7	111,2	24,7	23,1					

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