

Koolilõuna kalkulatsioon 18-22.10
OÜ Orfeum

Esmaspäev 18.10	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
Hakklihakaste köögiviljadega	70	126,5	3,26	9,84	6,54	80	144,5	3,73	11,24	7,47	90	162,6	4,19	12,65	8,41	100	180,7	4,66	14,06	9,34
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	200	245	56,1	0,504	4,75
Läätsed	160	230,4	35,68	1,088	16,32	170	244,8	37,91	1,156	17,34	180	259,2	40,14	1,224	18,36	200	288	44,6	1,36	20,4
Pasta	160	220	36,4	5,4	6,38	170	136	27,8	0,84	5	180	248	40,8	6,2	7,18	200	276	44,14	7,9	7,99
Kartul	160	122	27	0,1	3,0	170	129	28,7	0,2	3,2	180	137	30,4	0,2	3,4	200	152	33,8	0,2	3,8
Kapsas,hiinakapsasalat	50	11,77	2,7	0,1	0,55	60	14,13	3,24	0,12	0,66	75	17,66	4,05	0,15	0,83	750	17,66	4,05	0,15	0,439
Köögiljad	40	16,04	3,32	0,2	0,96	50	20,05	4,15	0,25	1,2	60	24,06	4,98	0,30	1,44	60	24,06	4,98	0,3	1,44
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	5,0	40,22	0,1	4,43	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	5,0	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
Leivavalik	40	83,68	18,72	0,56	2,92	40	83,68	18,72	0,56	2,92	50	104,6	23,40	0,70	3,65	50	104,6	23,4	0,7	3,65
Koolipiim 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	250	144,5	13,25	6,5	8,25
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	54,5	14,5	0	0	150	68,1	18,2	0	0
Kokku,g	-	627,0	79,16	25,41	26,94	-	685,6	85,89	28,53	27,79	-	776,8	100,4	31,2	31,4	-	872,2	112,5	34,95	35,08
Kala tomati-koorekastmes	100	143	5,25	10,1	7,5	110	157,3	5,775	11,11	8,25	120	171,6	6,3	12,12	9	130	185,9	6,825	13,13	9,75
Köögilja-läätsepada	100	82,84	12,88	1,34	4,94	120	103,1	16,0	1,42	6,46	130	113,2	17,56	1,46	7,22	140	123,4	19,12	1,50	7,98

Teisipäev 19.10	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
Kana-köögiljahautis	100	153	22,7	3,21	7,61	110	168,3	24,97	3,531	8,371	120	183,6	27,24	3,852	9,132	130	198,9	29,51	4,173	9,893
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	200	245	56,1	0,504	4,75
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	200	230	47,7	1,44	8,57
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	200	224	44,2	1,4	5,8
Kartul	160	122	27	0,1	3,0	170	129	28,7	0,2	3,2	180	137	30,4	0,2	3,4	200	152	33,8	0,2	3,8
Peet, hapukapsas	50	20,4	3,45	0,1	0,8	60	24,4	4,14	0,12	0,96	75	30,6	5,17	0,15	1,2	75	30,6	5,17	0,15	1,2
Köögiljad	42	16,04	3,32	0,2	0,96	50	20,05	4,15	0,25	1,2	60	24,06	4,98	0,30	1,44	60	24,06	4,98	0,3	1,44
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	5,0	40,22	0,1	4,43	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	5,0	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
Leivavalik	40	83,68	18,72	0,56	2,92	40	83,68	18,72	0,56	2,92	50	104,6	23,40	0,70	3,65	50	104,6	23,4	0,7	3,65
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	250	144,5	13,25	6,5	8,25
Pirn	80	37,8	10,5	0	0	100	47,2	13,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g	-	590	94,7	18,8	14,0	-	653	106	20,4	15,6	-	808	126	23,1	29,0	-	805	129	26,4	18,1
Hakklihakaste	100	124	4,1	8,9	6,8	110	136	4,5	9,8	7,5	120	148	4,9	10,7	8,2	130	161	5,3	11,6	8,85
Köögiljapada hernestega	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	160	118,4	13,1	5,2	3,5

Kolmapäev 20.10	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
Böfstrooganov	100	122	4,12	8,90	6,81	110	134	4,53	9,79	7,49	120	147	4,94	10,7	8,17	130	159	5,35	11,6	8,85
Kartul	160	174	25,6	4,4	3,6	170	186	27,2	4,82	3,8	180	198	29	5,2	4,4	200	218	32,2	8,1	4,4
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	200	161	33,2	1	5,95
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	200	245	56,1	0,504	4,75
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	200	224	44,2	1,4	5,8
Porgandi-rohelise sibula salat	50	43,1	4,51	2,71	0,710	60	51,7	5,41	3,25	0,852	75	64,6	6,77	4,06	1,07	75	64,6	6,77	4,06	1,07
Köögiljad	42	16,04	3,32	0,2	0,96	52	20,05	4,15	0,25	1,2	65	24,06	4,98	0,30	1,44	65	24,06	4,98	0,3	1,44
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	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	5,0	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
Leivavalik	40	83,68	18,72	0,56	2,92	40	83,68	18,72	0,56	2,92	50	104,6	23,40	0,70	3,65	50	104,6	23,4	0,7	3,65
Mahlajook	100	31,0	7,70	0,015	0,030	100	31,0	7,70	0,015	0,030	100	31,0	7,70	0,015	0,030	100	31,0	7,70	0,015	0,030
Koolipiim 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	250	145	13,3	6,5	8,25
Melon	80	44,1	10,0	0,400	0,880	100	55,1	12,5	0,500	1,10	120	66,1	15,0	0,600	1,32	150	82,7	18,8	0,750	1,65
Kokku,g	-	640,2	86,4	24,0	23,8		683,8	92,8	25,7	26,4		769,7	104,2	29,6	28,8		843,3	114,5	32,0	32,0
Köögilja-hakklihahautis	150	191	8.13	13.4	10.9	160	204	8.68	14.3	11.6	180	229	9.76	16.0	13.1	190	242	10.3	16.9	13.8
Porgandi-läätsepada	100	82,84	12,88	1,34	4,94	120	103,1	16,0	1,42	6,46	130	113,2	17,56	1,46	7,22	140	123,4	19,12	1,50	7,98

Neljapäev 21.10	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
Minestrone supp	280	199	15,8	12,5	7,16	300	213	17,0	13,4	7,67	340	242	19,2	15,1	8,69	360	256	20,3	16,0	9,20
Rukkijahuvaht	100	149	36,2	0,170	1,35	110	164	39,8	0,187	1,48	130	194	47,0	0,221	1,75	140	209	50,7	0,238	1,89
Piim	100	57,8	5,30	2,60	3,30	110	63,6	5,83	2,86	3,63	120	69,4	6,36	3,12	3,96	140	80,9	7,42	3,64	4,62
Leivavalik	40	83,68	18,72	0,56	2,92	40	83,68	18,72	0,56	2,92	50	104,6	23,40	0,70	3,65	50	104,6	23,4	0,7	3,65
Koolipiim 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	250	145	13,3	6,5	8,25
Õun, keskmiselt	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	54,5	14,5	0	6,6	150	68,1	18,2	0	0
Kokku,g		641,8	96,3	21,0	21,3		685,7	104,1	22,2	22,3		780,5	121,1	24,3	31,3		863,6	133,3	27,1	27,6
Kala-aedviliasupp	280	244	15,7	14,73	13,07	290	252	16,2	15,2	13,5	320	278	17,9	16,8	14,9	360	313	20,2	18,9	16,8
Köögiljapüree-supp läätsedega	300	238,5	29,16	7,44	9,99	310	246,5	30,13	7,688	10,32	330	262,4	32,07	8,184	10,99	350	278,2	34,02	8,68	11,66
Piima-kruubisupp	280	202,7	28,00	5,66	8,79	300	217,2	30,0	6,1	9,4	330	238,9	33,0	6,7	10,4	360	260,6	36,0	7,3	11,3

Reede 22.10	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
Küpsetatud kala koorekastmes	100	108	2.37	7.89	6.77	120	129	2.85	9.47	8.13	140	151	3.32	11	9.48	150	161	3.56	11.8	10.2
Riis	160	200	44,8	0,6	3,8	170	212	47,6	0,61	4,04	180	224	50,4	0.64	4,28	200	250	56	0,72	4,72
Kartul	160	174	25,6	4,4	3,6	170	186	27,2	4,82	3,8	180	198	29	5,2	4,4	200	218	32,2	8,1	4,4
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	200	224	44,2	1,4	5,8
Läätsed	160	230,4	35,68	1,088	16,32	170	244,8	37,91	1,156	17,34	180	259,2	40,14	1,224	18,36	200	288	44,6	1,36	20,4
Porgandi-ananassisalad	50	19,0	4,90	0,080	0,280	60	22,8	5,88	0,096	0,336	75	28,5	7,35	0,120	0,420	75	28,5	7,35	0,120	0,420
Köögiviljad	42	16,04	3,32	0,2	0,96	52	20,05	4,15	0,25	1,2	65	24,06	4,98	0,30	1,44	65	24,06	4,98	0,3	1,44
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	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	5,0	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
Leivavalik	40	83,68	18,72	0,56	2,92	40	83,68	18,72	0,56	2,92	50	104,6	23,40	0,70	3,65	50	104,6	23,4	0,7	3,65
Kamajook	200	238	42,2	4,62	9	200	238	42,2	4,62	9	200	238	42,2	4,62	9	200	238	42,2	4,62	9
Koolipiim 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	250	145	13,3	6,5	8,25
Apelsin	80	34,2	8,16	0,080	0,880	100	42,7	10,2	0,100	1,10	120	51,2	12,2	0,120	1,32	150	64,1	15,3	0,150	1,65
Kokku, g	-	632,2	80,4	26,2	24,2		734,5	102,9	27,2	26,8		813,7	114,6	30,5	29,0		878,1	123,1	33,0	31,5
Hautatud kana hapukoorekastmes	100	228	4.54	15.4	17.7	110	251	4.99	17	19.5	120	274	5.45	18.5	21.3	140	319	6.36	21.6	24.8
Kööviljahautis 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	130	107,4	13,4	5,85	5,66
Kokku 18-22.10, g		626,2	87,4	23,1	22,0		688,5	98,3	24,8	23,8		789,7	113,3	27,7	29,9		852,5	122,5	30,7	28,9
Kokku 11-15.10, g		612,8	90,7	20,1	20,7		663,4	99,1	21,6	22,2		769,6	115,0	25,1	25,4		824,4	121,6	27,5	27,5
10 päeva keskmine		619,5	89,05	21,6	21,35		675,9	98,7	23,2	23		779,6	114,1	26,4	27,65		838,4	122,0	29,1	28,2

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