

Koolilõuna kalkulatsioon 20-24.05
OÜ Orfeum

Esmaspäev 20.05	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
Köögiviljadega hautatud kana	120	86,4	3,89	5,34	4,73	130	93,6	4,21	5,79	5,12	140	100,8	4,54	6,23	5,52	150	108	4,86	6,68	5,91
Bolognese kaste	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	100	189	4,92	14,2	10,9	110	208	5,41	15,6	12,0
Köögiviljahautis läätsedega	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
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
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	200	260	50,4	2,3	8,6
Hautatud köögiviljad	160	102,8	16,3	3,7	3,6	170	109,3	17,3	3,9	3,9	180	115,7	18,3	4,1	4,1	200	128,5	20,3	4,6	4,6
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
Hiinakapsalat tomatiga	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	75	27,2	6,38	0,25	0,73
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68	65	28,07	5,81	0,35	1,68
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	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	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	40	126,4	17,24	4,6	3,64	40	126,4	17,24	4,6	3,64	50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
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	200	2,68	0,596	0,037	0,150
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					
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0	150	70,8	19,7	0	0
Kokku,g		595,5	79,7	23,1	20,5		675,3	92,3	26,0	21,9		735,9	101,2	28,3	24,4		791,1	110,4	29,8	26,1

Teisipäev 21.05	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
Kala- 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	360	313	20,2	18,9	16,8
Hakkliha- riisisupp	220	216,0	16,8	11,8	9,9	230	225,9	17,54	12,36	10,40	250	245,5	19,07	13,43	11,30	270	265,1	20,6	14,5	12,2
Aedviljasupp	280	160	19,9	5,54	7,48	300	171	21,4	5,94	8,01	320	182,2	22,77	6,31	9,23	350	199,3	24,9	6,9	10,1
Köögiviljapüreesupp	300	168	19,2	8,75	5,43	320	179	20,5	9,33	5,79	340	190	21,7	9,92	6,15	360	202	23,0	10,5	6,51
Rukkijahuvaht	100	149	36,2	0,17	1,35	110	164	39,8	0,187	1,48	130	194	47	0,221	1,75	140	209	50,7	0,238	1,89
Piim R2,5%	100	57,8	5,3	2,6	3,3	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
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Apelsin	80	34,16	8,16	0,08	0,88	100	42,70	10,20	0,10	1,20	120	51,24	12,24	0,12	1,32	150	64,05	15,30	0,15	1,65
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	-	628,7	91,8	19,1	23,3		698,1	102,5	21,0	28,0		774,4	116,6	22,4	30,3		890,8	130,8	26,8	35,8

Kolmapäev 22.05	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
Kanakaste köögiviljadega	90	96,3	4,19	4,67	9	100	107	4,66	5,19	10	110	117,7	5,13	5,71	11	115	123,1	5,4	6,0	11,5
Värskekapsa-sealihahautis	150	191	8,13	13,4	10,9	160	204	8,68	14,3	11,6	170	229	9,76	16,0	13,1	180	242	10,3	4,6	9,6
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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42	200	152,2	33,8	0,2	3,8
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
Pilaff kikerhernestega	220	175,8	27,72	3,63	5,90	240	191,8	30,24	3,96	6,43	260	207,7	32,76	4,29	6,97	280	223,7	35,28	4,62	7,50
Kapsa-kurgisalat	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	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68	65	28,07	5,81	0,35	1,68
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
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,83	26,22	0,50	3,25	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Jogurtijook	200	152	22,7	4,22	5,85	200	152	22,7	4,22	5,85	200	152	22,7	4,22	5,85	240	183	27,3	5,06	7,02
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		613,4	88,4	20,8	22,0		715,2	97,4	26,4	26,2		810,4	111,9	29,2	30,3		888,5	122,6	31,7	33,5

Neljapäev 23.05	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
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	70	168	5,19	12,3	9,43
Jogurti-kurgikaste	40	36,42	3,17	2,34	0,75	40	36,42	3,17	2,34	0,75	50	45,52	3,96	2,93	0,94	50,0	45,52	3,96	2,93	1,03
Hakkliha-tomatikaste seentega	100	128	20,8	2,54	4,87	110	140,8	22,88	2,79	5,36	120	153,6	24,96	3,05	5,84	130	166,4	27,04	3,30	6,33
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	110	208	5,41	15,6	12,0
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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42	200	152,2	33,8	0,2	3,8
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
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	230	47,7	1,44	8,57
Porgandi-õunasalat	50	39,6	5,48	2,06	0,373	60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68	65	28,07	5,81	0,35	1,68
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	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	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25	50	114,8	26,22	0,50	3,25
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	250	145	13,3	6,50	8,25
Puuvili	80	38,6	10,83	0	0	100	48,3	13,54	0	0	120	57,9	16,2	0	0	150	72,4	20,3	0	0
Kokku,g		654,9	85,3	24,3	24,2		708,7	92,3	26,6	25,7		772,1	107,0	26,4	28,2		855,2	118,3	29,3	31,4

Reede 24.05	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
Kapsaroor kalkunilihaga	130	81,58	6,78	3,74	7,82	140	87,9	7,30	4,03	9,02	150	94,13	7,82	4,32	9,02	160	100,4	8,3	4,6	9,6
Kana köögivilja-juustukastmes	100	118	5,5	7,7	6,22	110	129,8	6,05	8,47	6,84	120	141,6	6,6	9,24	7,46	125	147,5	6,88	9,63	7,78
Köögiviljapada ubadega	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
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	200	232,0	41,2	4,6	4,9
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	200	250	56	0,72	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
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42	200	152,2	33,8	0,2	3,8
Hiinakapsa-rukolasalat	50	20,2	1,97	1,16	0,718	60	47,5	6,57	2,47	0,447	75	59,4	8,21	3,09	0,559	75	59,4	8,21	3,09	0,559
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68	65	28,07	5,81	0,35	1,68
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	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	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25	50	114,8	26,22	0,50	3,25
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	250	145	13,3	6,50	8,25
Kokku,g	-	605,8	87,5	19,1	23,1		676,8	96,2	23,1	24,1		742,2	107,6	24,6	26,2		807,8	116,4	26,7	29,1
Kokku 20-24.05, g		619,7	86,5	21,3	22,6		694,8	96,2	24,6	25,2		767,0	108,9	26,2	27,9		846,7	119,7	28,9	31,2

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