

Koolilõuna kalkulatsioon 13-17.05

OÜ Orfeum

Esmaspäev 13.05	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
Kana magus-hapuskastmes	100	84	6,7	4,7	4,1	110	92,4	7,38	5,21	4,47	140	118	9,39	6,63	5,68	150	126	10,1	7,11	6,09
Carbonara kaste	80	100	3,6	5,92	8	90	112	4,05	6,66	9	100	124,8	4,5	7,4	10	110	137	4,95	8,14	11
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	130	107,4	13,4	5,85	5,66
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
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
Porgandi-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	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	5,00	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	0,037	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		612	88,0	19,9	22,5		683	95,3	23,4	25,4		773	108,8	26,4	29,3		840	120,1	27,8	31,7

Teisipäev 14.05	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
Köögivilja-hakklihahutus	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
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	110	171,6	4,763	12,32	10,131
Köögiviljahautis 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	160	118,4	13,1	5,2	3,5
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
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
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
V.kapsa-hiinakapsasalat marjadega	50	16,4	2,45	0,625	0,65	60	19,68	2,94	0,75	0,78	75	24,6	3,675	0,938	0,975	75	24,6	3,675	0,938	0,975
Köögiviljavalik	45	18,05	3,74	0,23	1,08	55	22,06	4,57	0,28	1,32	70	28,07	5,81	0,35	1,68	70	28,07	5,81	0,35	1,68
Seemnesegu salatile	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					
Kokku,g	-	607	82,9	20,6	19,8		648	89,7	21,6	20,9		727	102,7	23,9	23,0		803	114,2	26,1	25,5

Kolmapäev 15.05	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
Külasupp 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	350	229	18,6	13,1	10,8
Peedisupp hakklühaga	280	180	17,4	9,52	7,99	300	193	18,7	10,2	8,56	330	213	20,5	11,2	9,42	350	225	21,8	11,9	9,99
Hapukoor	5	10,8	0,19	1,06	0,165	10	21,6	0,38	2,12	0,33	15	32,4	0,57	3,18	0,49	20	43,3	0,76	4,24	0,66
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	330	230,4	19,15	12,28	12,7
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	350	219,5	24,15	7,91	10,1
Kohupiima-jogurtimaius	160	137,1	15,76	3,78	9,55	180	154,3	17,73	4,25	10,75	200	171,4	19,70	4,72	11,94	220	188,5	21,67	5,19	13,13
Rukkileib	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					
Banaan	80	72,72	17,12	0,24	0,96	100	90,9	21,4	0,300	1,20	120	109	25,7	0,360	1,44	150	136	32,1	0,450	1,80
Kokku,g	-	608,5	79,6	20,1	27,0		667,3	87,5	21,9	29,8		801,0	110,1	25,1	33,6		836,8	109,7	27,3	37,3

Neljapäev 16.05	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
Kanapallid	50	93	5,5	5	6,5	50	93	5,5	5	6,5	60	111,6	6,6	6	7,8	60	111,6	6,6	6	7,8
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	60	87,0	4,2	7,1	1,4
Kala-köögiviljaahjuroog	120	87,7	3,37	4,38	7,97	130	95,0	3,65	4,75	8,63	140	102,3	3,93	5,11	9,30	150	109,7	4,22	5,48	9,96
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	130	107,4	13,4	5,85	5,66
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
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
Kapsa-köögiviljasalat	50	16,4	2,45	0,625	0,65	60	19,68	2,94	0,75	0,78	75	24,6	3,675	0,938	0,975	75	24,6	3,675	0,938	0,975
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 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		610,9	88,1	20,5	24,1		695,3	97,3	24,7	27,2		765,4	110,9	26,1	29,5		843,6	122,7	28,4	32,7

Reede 17.05	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
Guljašš-supp sealihaga	250	187,5	15,2	9,55	9,91	270	202,5	16,49	10,32	10,7	290	217,5	17,7	11,1	11,5	310	232,5	18,93	11,85	12,29
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	360	225,9	27,14	8,28	12,60
Hapukoor	5	10,8	0,19	1,06	0,165	10	21,6	0,38	2,12	0,33	15	32,4	0,57	3,18	0,49	20	43,3	0,76	4,24	0,66
Hakklihasupp	260	146,3	19,16	4,61	8,20	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,9	22,11	5,32	9,46	320	180,1	23,58	5,67	10,09
Köögiviljapüreesupp hernestega	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
Piimakissell	180	188	31	4,5	5,7	200	209	34,35	4,9	6,4	220	230	37,9	5,5	7,0	240	251	41,33	6,00	7,60
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	25	41,9	10,58	0,00	0,08
Rukkileib	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					
Pirn	80	21,4	4,96	0,080	0,480	100	26,7	6,20	0,100	0,600	120	32,0	7,44	0,120	0,720	150	40,1	9,30	0,150	0,900
Kokku,g	-	623,7	91,5	20,2	19,4		642,5	96,8	22,1	20,2		721,2	107,4	24,1	25,7		830,7	119,4	27,5	30,6
Kokku 13-17.05, g		612,4	86,0	20,3	22,6		667,2	93,3	22,7	24,7		757,5	108,0	25,1	28,2		830,8	117,2	27,4	31,6

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