

# Koolilõuna menüü 15-19.04

OÜ Orfeum

Valima peab ühe põhitoidu (kala,liha või taimetoit) ja ühe supi valikutest .

<b>Esmaspäev 15.04</b>	Põhikool I	Põhikool II
Hakkliha-köögiviljakaste (hakkliha,porgand, <b>hapukoor</b> ,sibul, <b>nisujahu</b> ,ma)	100g	110g
Sealiha magushapus kastmes (sealiha,ananass,paprika,sibul, <b>nisujahu</b> ,porgand,tomatipasta,rapsiõli)	100g	110g
Pasta, tatar, riis, odrakruubipuder	160g	170g
Porgand*, redis*, salatikaste, seemned	50g	60g
Värskekapsasalat tilliga	50g	60g
Leivavalik	40g	40g
PRIA piimatoode (keefir R2,5%), vesi sidruniga	200g	200g
Õunaamps*	80g	100g
Kaalika-porgandihautis hernestega (porgand,kaalikas,hernes,rapsiõli )	100g	110g

<b>Teisipäev 16.04</b>	Põhikool I	Põhikool II
Böfstrooganov (veiseliha, <b>hapukoor R20%</b> ,sibul,rapsiõli, <b>nisujahu</b> )	100g	110g
Köögivilja-hakklihahautis (kapsas,köögiviljad, seguhakkliha,ma)	150g	160g
Ahjukartul, tatar, riis, hirss	160g	170g
Kapsas, kaalikas, salatikaste, seemned	50g	60g
Porgandisalat	50g	60g
Leivavalik	40g	40g
PRIA piimatoode (piim R2,5%), kamajook	200g	200g
Köögivilja-läätsepada (köögiviljad,läätsed,rapsiõli; ma)	100g	120g

<b>Kolmapäev 17.04</b>	Põhikool I	Põhikool II
Guljašš sealihast (sealiha, <b>hapukoor R20%</b> , <b>nisujahu</b> ,tomatipasta,sibul,õli,ma)	100g	110g
Kana-lillkapsahautis (porgand,porru,paprika,kana, basiilik, hernes)	100g	110g
Kartulipüree ,riis, tatar, läätsed	160g	170g
Peedisalat	50g	60g
Kapsas*,seller*,salatikaste,seemned	50g	60g
Leivavalik	40g	40g
PRIA piimatoode (piim R2,5%), vesi marjadega	200g	200g
Pirniamps	80g	100g
Köögiviljahautis kikerhernestega(kapsas,porgand,sibul, kikerhersed,rapsiõli	100g	110g

<b>Neljapäev 18.04</b>	Põhikool I	Põhikool II
Kala-riisisupp (kartul,riis,porgand,sibul,kala,rapsiõli, ma)	220g	230g
Hernesupp sealihaga (hernes, <b>odrakruup</b> ,suitsusealiha,sibul,porgand,ma)	250g	270g
Köögiviljapüreesupp toorjuustuga (kartul, porgand,kapsas,,sibul,rapsiõli, toorjuust)	280g	300g
Marja-jogurtismuuti kaerahelvestega (Marjad, <b>jogurt R2,5%</b> ,suhkur,täisterakaerahelbed)	180g	200g
Leivavalik	40g	40g
PRIA piimatoode (maitsestatamata jogurt R2,5%)	200g	200g
Puuvilja-amps	80g	100g
Tomatine läätsesupp (kartul,läätsed,porgand,sibul,tomat,ma)	300g	310g

<b>Reede 19.04</b>	Põhikool I	Põhikool II
Singi-pastaroor köögiviljadega ( <b>pasta</b> , mais, hernes, porgand, küüslauk, sink, <b>kohvikoor R10%</b> ,ma)	200g	220g
Jogurti-kurgikaste( <b>maitsestatamat jogurt</b> , kurk,ma)	50g	50g
Hakkliha-oahautis ( hakkliha, oad, tomat, paprika, sibul, küüslauk,ma)	80g	90g
Tatar, riis	160g	170g
Kapsasalat tilliga	50g	60g
Porgand*, peet*, seemned, salatikaste	50g	60g
Leivavalik	40g	40g
Mahlajook, PRIA piimatoode (keefir R2,5%)	200g	200g
Köögiviljakarri ubadega( porgand,köögiviljad,sibul,oad,rapsiõli, <b>koor</b> )	100g	110g

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest .

\*PRIA KOOLIKAVA TOETUSKAVA RAAMES JAGATAVAD PUU – JA KÖÖGIVILJAD 1-6.KLASSILE

PRIA piimatooted 1-9 klassile.