

Koolilõuna nädalamenüü 20.05.2024 - 24.05.2024

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	704	23.35	25.28	101.93	
Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	1

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihasupp riisiga	250	217	15.86	8.75	18.58	
Kaerahelbe - õunakröbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	731	25.27	22.87	107.85	
Läätsesupp kanaga	250	292	15.17	16.73	22.56	
Hapukapsarõõs sealiha	250	247	12.58	14.16	17.69	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rõõstitud sepi-kuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	650	20.93	21.39	99.42	
Kalkuni-liilkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakkliha	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Kõõgivilja voki-roog	150	80	2.17	4.26	10.20	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealiha	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Piim, R 2,5%	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	680	21.76	20.78	103.16	
Värskekapsasupp sealiha	250	230	13.88	13.67	13.88	
Hakklihasupp (veisehakkliha)	250	169	15.10	4.51	18.70	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kõõgiviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	

reed, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhe koorekastmes	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.86	1.21	4.50	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	703	25.26	22.59	101.68	
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-kõõgivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
Pasta kõõgiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :	694	23.31	22.58	102.81
10 päeva keskmine :	687	24.62	21.90	100.67

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.