

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 7-9

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	120	141	7,85	9,22	6,82	2
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0,77	0,50	4,21	
Keedetud makaronid	40	64	1,66	1,18	11,44	1
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Kapsa - tomatisalad	40	16	0,41	0,89	1,97	
Porgandisalad jõhvikatega	40	29	0,35	1,97	3,10	
Kaalika selleri - õunasalat	40	14	0,34	0,12	3,40	9
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	130	31	0,02	0,02	7,47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
Kokku :		627	20,26	20,69	91,29	

Lisaroad						
Kana-õunakaste	120	115	6,49	5,44	10,14	
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4,64	5,75	6,65	

Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	120	99	3,81	5,04	9,59	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	230	198	15,28	9,21	13,83	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marjakissell	75	160	3,42	0,02	35,71	
kohupiimakreem	75	71	0,50	7,00	1,40	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 nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :		620	23,31	21,86	82,74	

Lisaroad						
Sealiha - aedviljasupp	230	153	8,30	9,13	10,32	
Kana - riisisupp	230	276	11,23	15,34	24,40	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11

Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	230	216	7,05	9,80	24,39	

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	130	161	6,45	12,54	6,96	
Aurutatud mais	40	40	1,21	0,31	8,28	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0,70	0,17	3,30	2
Porgandi - porrulaugusalad	40	21	0,45	0,96	3,03	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	40	27	0,73	1,75	2,45	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	130	69	0,36	0,13	17,39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
Oun ja paprika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
Kokku :		570	16,57	19,85	86,10	

Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	120	86	9,11	2,63	6,48	1
Kanapada seentega	120	101	6,31	4,45	9,37	

Taimetoit						
Värskekapsa-läätsesupp	120	109	5,21	3,51	13,89	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	230	292	11,90	14,57	28,98	1;9
Maasikakreem riisiga	120	225	2,16	11,21	28,22	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
Kokku :		646	17,69	27,00	83,93	

Lisaroad						
Kodune seljanka	230	267	11,64	11,70	29,59	
Kanasupp kikerhernestega	230	256	10,11	16,81	16,20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2

Taimetoit						
Köögiviljasupp kikerhernestega	230	152	3,06	7,45	19,07	

reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	120	130	9,89	7,16	7,20	4
Aurutatud brokoli	40	12	1,22	0,14	2,14	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1,14	1,09	9,65	
Porgandisalad	40	14	0,38	0,15	3,18	
Valge redise - kurgisalad	40	6	0,34	0,04	1,19	
Peedi - küüslaugusalad	40	24	0,64	0,88	3,45	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	130	2	0,09	0,12	0,62	
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :		637	27,95	20,63	88,38	

Lisaroad						
Külm heeringakaste	120	170	9,88	11,98	3,66	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9,39	8,87	7,53	1;2;4

Taimetoit						
Herne- ja aedviljahautis	120	93	3,75	3,30	13,50	

Nädala keskmine : **620** **21,16** **22,01** **86,49**