

# Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna 32. keskkool

vanus 7-9



esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Bolognese	120	132	8,84	6,46	9,70	
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0,49	0,95	3,55	
Keedetud spagetid	40	28	0,91	0,43	4,91	1
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Peedisalat	40	17	0,64	0,08	3,48	
Porgandi-kaalikasalat	40	32	0,38	1,74	4,26	
Jääkapsa - redisesalat	40	15	0,41	1,06	1,24	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Hibiskuse tee	130	16	0	0	3,89	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		612	22,23	19,91	88,33	

## Lisaroad

Magushapu kanakaste	120	111	8,14	4,54	9,75	
Sealiha-köögiviljakaste	120	115	7,46	6,79	6,42	1;2

## Taimetoit

Köögiviljabolognese	120	50	2,06	0,32	10,29	9
---------------------	-----	----	------	------	-------	---

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkuni-lillkapsahautis	120	125	9,38	7,82	5,41	
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0,77	0,50	4,21	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Kartulipuder	40	52	1,14	1,09	9,65	
Kapsasalat värskel kurgiga	40	18	0,43	1,08	1,98	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0,40	0,11	2,50	
Hapukapsasalat	40	17	0,42	0,68	2,45	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	130	2	0,09	0,12	0,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		592	22,45	18,98	86,11	

## Lisaroad

Kana - paprikakaste	120	99	7,14	5,77	5,16	1;2
Tomatine sealihakaste	120	131	6,94	7,59	8,97	1;2

## Taimetoit

Lillkapsa - kikerhernekarr	120	88	2,26	4,10	10,63	
----------------------------	-----	----	------	------	-------	--

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögiviljad sealihaga leemes	120	125	9,35	7,59	6,18	
Aurutatud rohelised herned	40	28	2,08	0,16	5,44	
Ahjukartulid köögiviljadega	40	42	0,97	1,13	7,32	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0,64	0,92	1,32	
Porgandi - lillkapsasalat	40	27	0,42	1,74	2,92	
Peedi - kurgi salat	40	32	0,56	2,07	2,95	
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		618	26,20	21,21	85,00	

## Lisaroad

Kanakintsuliha karrkastmes	50	125	8,25	5,15	11,28	
Köögivilja-kikerhernekarr kanalihaga	120	125	8,24	6,70	8,16	

## Taimetoit

Läätse ja aedviljakarr	120	217	10,52	10,15	23,50	
------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Uhaa	230	159	7,37	8,30	14,51	4
Kohupiimavorm	120	214	8,66	4,60	30,74	1;2;3
Marjakissell	50	36	0,08	0,01	8,74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :		599	21,56	15,01	91,49	

## Lisaroad

Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Lõhe - kartulisupp	230	190	8,20	13,42	9,92	4
Värviline lõhesupp kinoaga	230	193	8,26	14,11	9,63	4

## Taimetoit

Aedviljapüreesupp	230	92	2,46	2,59	15,81	
-------------------	-----	----	------	------	-------	--

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	120	115	9,40	6,75	4,51	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0,38	1,26	2,23	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Kaalikasalat jõhvikatega	40	14	0,35	0,14	3,30	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0,41	1,04	1,39	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0,70	0,17	3,30	2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Mahlajook	130	31	0,02	0,02	7,47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :		593	21,27	18,13	88,93	

## Lisaroad

Kodune sealihakaste	120	124	7,08	8,55	5,20	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	120	107	8,80	5,85	5,25	1;2

## Taimetoit

Pilaff köögiviljadega	230	334	5,20	10,01	55,82	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **603**    **22,74**    **18,65**    **87,97**