

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 7-9

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	120	156	8,14	10,86	6,94	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0,77	0,10	2,21	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Porgandisalat hernestega	40	29	0,48	1,76	3,45	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0,40	0,89	3,82	
Kaalika-rosinasalat	40	29	0,41	1,31	4,40	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	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 salatilehe snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
Kokku :		614	20,12	21,40	90,88	

Lisaroad

Kana-koorekaste	120	141	7,84	9,54	6,40	1;2
Maksastrooganov	120	101	5,28	5,90	6,89	1;2

Taimetoit

Kikerhernekaste (vegan)	120	93	3,81	1,69	13,80	1
-------------------------	-----	----	------	------	-------	---

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp riisiga	230	199	14,59	8,05	17,09	
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4,08	10,05	46,18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		642	22,78	19,99	94,47	

Lisaroad

Läätseesupp kanaga	230	268	13,96	15,39	20,75	
Hapukapsaborš sealihaga	230	227	11,57	13,03	16,28	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4,54	17,90	23,47	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajaroog aedviljadega	120	130	7,36	8,67	7,15	
Aurutatud rohelised oad	40	13	0,82	0,05	3,07	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Kartulipuder	40	55	1,16	1,89	8,51	2
Kaalikasalat	40	13	0,38	0,11	3,03	
Peedisalat õliga	40	25	0,67	0,88	3,65	
Kapsasalat porgandiga	40	12	0,41	0,11	2,64	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Punasesõstramorss	130	69	0,46	0,23	16,52	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		565	17,91	18,32	87,14	

Lisaroad

Kalkuni-lillkapsahautis	120	125	9,38	7,82	5,41	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	120	111	4,03	8,08	6,66	9

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	120	64	1,74	3,41	8,16	
---------------------	-----	----	------	------	------	--

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	230	188	8,10	9,64	17,64	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Rabarberi-rukkivaht	80	97	1,27	0,28	23,05	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :		597	19,51	19,36	87,87	

Lisaroad

Värskekapsasupp sealihaga	230	212	12,77	12,57	12,77	
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	230	155	13,90	4,15	17,21	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11

Taimetoit

Köögiviljaborš (lihata)	230	145	2,14	7,18	18,55	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Lõhe koorekastmes	120	148	8,57	10,28	5,62	1;2;4
Ahjuvorgandi ribad	40	19	0,48	0,57	3,54	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1,54	1,04	8,75	1
Hiinakapsasalat paprikaga	40	15	0,57	0,91	1,48	
Porgandisalat	40	14	0,38	0,15	3,18	
Peedisalat köömnetega	40	26	0,69	0,97	3,60	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3,89	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :		608	21,52	18,94	89,51	

Lisaroad

Kalaguljašš	120	146	6,93	7,92	11,92	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	120	118	9,00	7,18	5,45	4

Taimetoit

Pasta köögiviljadega (vegan)	230	323	8,97	9,46	50,33	1
------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Nädala keskmine : **605** **20,37** **19,6** **89,97**