

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 7-9

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	120	135	8,97	8,19	6,81	1;2
Aurutatud mais	40	40	1,21	0,31	8,28	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1,54	1,04	8,75	1
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0,64	0,88	3,45	
Redisesalat jogurtiga	40	8	0,49	0,14	1,44	2
Kapsasalat värskel tomatiga	40	21	0,39	1,48	1,92	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	130	31	0,02	0,02	7,47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		603	21,86	18,72	88,86	

Lisaroad

Kana-seenekaste	120	135	8,97	8,19	6,81	1;2
Hakklihakaste veiselihast	120	127	8,52	7,49	6,70	1;2

Taimetoit

Kikerherne - mangokarri kookospiimaga (V)	120	142	4,69	8,01	13,19	
---	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kala tomati ja paprika kaste	120	104	7,92	4,71	8,13	4
Röstitud punane peet ürtidega	40	24	0,77	0,50	4,21	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Kaalikasalat jõhvikatega	40	14	0,35	0,14	3,30	
Peedisalat sõstraga	40	24	0,62	0,90	3,50	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0,41	1,04	1,39	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		625	26,37	20,65	87,56	

Lisaroad

Valgekalafilee koorekaste	120	146	9,39	8,87	7,53	1;2;4
Ahjukalafilee kurgi - koorekaste	120	134	7,99	9,95	3,17	1;2;4

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste (vegan)	120	105	4,72	1,75	15,70	1
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	40	72	7,22	2,98	4,19	1;3
Valge kaste maitserohelisega	80	67	1,52	4,83	4,53	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1,22	0,14	2,14	
Kartulipuder	40	55	1,16	1,89	8,51	2
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Hapukapsasalat	40	17	0,42	0,68	2,45	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	14	0,55	0,90	1,21	
Porgandisalat apelsinidega	40	30	0,42	1,72	3,65	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Marjamorss	130	54	0,20	0,02	13,00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		621	22,13	22,14	87,40	

Lisaroad

Kana-koorekaste	40	63	8,04	2,33	2,49	
Kalkunilihatükid ürtidega	40	62	8,23	3,01	0,39	

Taimetoit

Läätsepikkpoiss	40	72	3,02	1,76	11,22	1
-----------------	----	----	------	------	-------	---

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	230	149	9,99	7,57	11,12	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6,66	2,29	34,29	1;2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :		586	24,32	12,62	92,67	

Lisaroad

Kana-köögiviljasupp	230	214	6,51	15,04	14,63	
Köögiviljasupp sealihaga	230	180	8,90	10,35	13,91	

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesteg	230	141	5,72	4,49	19,57	1
---	-----	-----	------	------	-------	---

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	120	156	6,99	9,31	11,20	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0,49	0,95	3,55	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Keedetud makaronid	40	64	1,66	1,18	11,44	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	40	19	0,28	1,26	2,07	
Kaalikasalat	40	13	0,38	0,11	3,03	
Kapsasalat tilliga	40	18	0,44	1,08	2,11	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0,07	0,03	5,74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1,58	0,15	10,28	
Kokku :		585	18,92	20,01	85,32	

Lisaroad

Hakklihakarri	120	90	9,95	3,22	5,89	
Karrine kalkuni - juustukaste	120	118	8,19	6,36	7,33	1;2

Taimetoit

Köögiviljarisoto	230	323	5,69	10,15	53,04	
------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **604** **22,72** **18,83** **88,36**