

# Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	150	176	9,81	11,52	8,52	2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsa - tomatisalad	50	20	0,51	1,11	2,46	
Porgandisalad jõhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0,42	0,15	4,25	9
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	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
Oun ja lillkapsa snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
Kokku :		714	23,36	24,15	102,53	

## Lisaroad

Kana-õunakaste	150	144	8,12	6,80	12,68	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	

## Taimetoit

Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4,76	6,30	11,99	
--	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
------------------	----------	------	-----------	-----------	----------------	-----------

<b>Lõuna</b>						
Talupojasupp sealihaga	250	215	16,61	10,02	15,04	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marjatarretis	75	160	3,42	0,02	35,71	
Vahukoor	75	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :		695	26,28	23,34	94,60	

## Lisaroad

Sealiha - aedviljasupp	250	166	9,02	9,93	11,22	
Kana - riisisupp	250	300	12,20	16,67	26,53	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11

## Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	250	235	7,66	10,65	26,51	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
------------------	----------	------	-----------	-----------	----------------	-----------

<b>Lõuna</b>						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7,44	14,46	8,03	
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Porgandi - porrulaugusalad	50	26	0,56	1,20	3,78	
Hiinakapsasalad kurgi ja maisiga	50	34	0,91	2,18	3,07	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	80	0,41	0,15	20,07	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Oun ja paprika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
Kokku :		669	19,47	22,91	101,46	

## Lisaroad

Mulgikapsad sealihaga	150	107	11,38	3,29	8,09	1
Kanapada seentega	150	126	7,89	5,56	11,72	

## Taimetoit

Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6,52	4,39	17,37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
------------------	----------	------	-----------	-----------	----------------	-----------

<b>Lõuna</b>						
Kana - nuudlisupp	250	317	12,93	15,84	31,50	1;9
Maasikakreem riisiga	130	244	2,34	12,14	30,58	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
Kokku :		734	20,13	29,70	96,80	

## Lisaroad

Kodune seljanka	250	290	12,65	12,71	32,16	
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10,98	18,27	17,60	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2

## Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3,33	8,09	20,73	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
---------------	----------	------	-----------	-----------	----------------	-----------

<b>Lõuna</b>						
Kalapada	150	162	12,37	8,95	8,99	4
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Porgandisalad	50	17	0,48	0,19	3,97	
Valge redise - kurgisalad	50	7	0,43	0,05	1,49	
Peedi - küüslaugusalad	50	30	0,80	1,10	4,31	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :		724	32,04	23,30	100,55	

## Lisaroad

Külm heeringakaste	150	212	12,34	14,97	4,58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11,74	11,09	9,41	1;2;4

## Taimetoit

Herne- ja aedviljahautis	150	116	4,69	4,12	16,88	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **707** **24,26** **24,68** **99,19**