

# Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna 32. keskkool

vanus 10-12



esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Bolognese	150	165	11,05	8,08	12,12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Porgandi-kaalikalat	50	40	0,48	2,18	5,33	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0,51	1,33	1,56	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
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 :		686	25,43	22,60	98,10	

<b>Lisaroad</b>						
Magushapu kanakaste	150	139	10,18	5,68	12,19	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9,33	8,48	8,02	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Köögiviljabolognese	150	62	2,57	0,40	12,86	9

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11,72	9,78	6,77	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kartulipuder	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0,53	1,35	2,47	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0,50	0,13	3,13	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		681	26,39	22,13	97,74	

<b>Lisaroad</b>						
Kana - paprikakaste	150	124	8,92	7,21	6,45	1;2
Tomatine sealihakaste	150	164	8,67	9,49	11,21	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2,82	5,12	13,29	

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11,69	9,49	7,73	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Ahjukartulid köögiviljadega	50	52	1,22	1,41	9,15	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0,81	1,15	1,65	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0,52	2,17	3,65	
Peedi - kurgi salat	50	40	0,70	2,59	3,69	
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		713	30,39	24,91	97,02	

<b>Lisaroad</b>						
Kanakintsuliha karrikastmes	50	156	10,31	6,43	14,09	
Köögivilja-kikerhernekarr kanalihaga	150	156	10,30	8,38	10,20	
<b>Taimetoit</b>						
Läätse ja aedviljakarr	150	271	13,15	12,69	29,38	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Uhaa	250	172	8,01	9,02	15,78	4
Kohupiimavorm	100	178	7,22	3,84	25,62	1;2;3
Marjakissell	50	36	0,08	0,01	8,74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :		648	22,81	15,81	100,95	

<b>Lisaroad</b>						
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Lõhe - kartulisupp	250	206	8,92	14,59	10,78	4
Värviline lõhesupp kinoaga	250	209	8,98	15,34	10,46	4
<b>Taimetoit</b>						
Aedviljapüreesupp	250	100	2,68	2,81	17,18	

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kaalikalat jõhvikatega	50	17	0,43	0,17	4,12	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
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 :		667	24,59	20,59	98,83	

<b>Lisaroad</b>						
Kodune sealihakaste	150	155	8,86	10,69	6,50	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11,00	7,32	6,57	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Pilaff köögiviljadega	250	363	5,65	10,88	60,68	

Nädala keskmine : **679** **25,92** **21,21** **98,53**