

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0,50	1,12	4,78	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0,52	1,64	5,50	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	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 salatilehe snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
Kokku :		704	23,35	25,28	101,93	

Lisaroad						
Kana-koorekaste	150	177	9,80	11,93	8,00	1;2
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2

Taimetoit						
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4,76	2,12	17,25	1

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp riisiga	250	217	15,86	8,75	18,58	
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4,89	12,06	55,41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		731	25,27	22,87	107,85	

Lisaroad						
Läätseesupp kanaga	250	292	15,17	16,73	22,56	
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12,58	14,16	17,69	
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)	250	161	4,93	19,46	25,51	

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9,20	10,84	8,93	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Kaalikasalat	50	16	0,48	0,14	3,78	
Peedisalat õliga	50	31	0,84	1,10	4,57	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0,51	0,14	3,30	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Punasesõstramorss	150	79	0,52	0,26	19,06	
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 :		650	20,93	21,39	99,42	

Lisaroad						
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11,72	9,78	6,77	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5,04	10,10	8,33	9

Taimetoit						
Köögivilja vokiroog	150	80	2,17	4,26	10,20	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8,80	10,48	19,18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1,59	0,36	28,81	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :		680	21,76	20,78	103,16	

Lisaroad						
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13,88	13,67	13,88	
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	250	169	15,10	4,51	18,70	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11

Taimetoit						
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2,33	7,80	20,16	

reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Lõhe koorekastmes	150	185	10,72	12,85	7,03	1;2;4
Ahju-porgandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0,71	1,13	1,85	
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97	
Peedisalat köömnetega	50	32	0,86	1,21	4,50	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :		703	25,26	22,59	101,68	

Lisaroad						
Kalaguljašš	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11,25	8,97	6,81	4

Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9,74	10,29	54,71	1

Nädala keskmine : **694** **23,31** **22,58** **102,81**