

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0,61	0,17	1,80	2
Kapsasalat värskel tomatiga	50	26	0,49	1,85	2,40	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		674	25,02	21,57	97,38	

Lisaroad						
Kana-seenekaste	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2

Taimetoit						
Kikerherne - mangokarri kookospiimaga (V)	150	178	5,87	10,01	16,49	

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kala tomati ja paprika kaste	150	130	9,90	5,89	10,16	4
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0,43	0,17	4,12	
Peedisalat sõstraga	50	30	0,77	1,12	4,37	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		693	29,56	22,64	97,45	

Lisaroad						
Valgekalafilee koorekaste	150	183	11,74	11,09	9,41	1;2;4
Ahjukalafilee kurgi - koorekaste	150	168	9,99	12,43	3,97	1;2;4

Taimetoit						
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5,90	2,19	19,63	1

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0,69	1,13	1,51	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0,53	2,15	4,57	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
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 :		708	25,71	25,57	98,40	

Lisaroad						
Kana-koorekaste	50	79	10,05	2,92	3,11	1;2
Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	

Taimetoit						
Läätsepikkpoiss	50	90	3,77	2,20	14,03	1

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	162	10,86	8,22	12,09	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :		657	27,03	13,96	104,23	

Lisaroad						
Kana-köögiviljasupp	250	232	7,08	16,35	15,91	
Köögiviljasupp sealihaga	250	195	9,67	11,25	15,12	

Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesteg	250	153	6,22	4,88	21,28	1

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0,35	1,57	2,59	
Kaalikasalat	50	16	0,48	0,14	3,78	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1,58	0,15	10,28	
Kokku :		687	22,17	23,65	99,58	

Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12,43	4,02	7,37	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	147	10,24	7,95	9,16	1;2

Taimetoit						
Köögiviljarisoto	250	351	6,19	11,03	57,65	

Nädala keskmine : **684** **25,9** **21,48** **99,41**