

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 13-15

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9,81	11,52	8,52	2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1,16	0,75	6,31	
Keedetud makaronid	60	96	2,50	1,76	17,16	1
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Kapsa - tomatisalad	60	24	0,62	1,33	2,95	
Porgandisalad jõhvikatega	60	44	0,52	2,95	4,64	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0,51	0,17	5,10	9
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	180	43	0,02	0,02	10,35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
Kokku :		783	24,95	25,48	115,31	

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
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	280	241	18,61	11,22	16,84	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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :		764	29,51	25,04	104,39	

Lisaroad						
Sealiha - aedviljasupp	280	186	10,11	11,12	12,57	
Kana - riisisupp	280	335	13,67	18,67	29,71	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11

Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	280	263	8,58	11,93	29,69	

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7,44	14,46	8,03	
Aurutatud mais	60	59	1,81	0,47	12,42	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1,06	0,26	4,95	2
Porgandi - porrulaugusalad	60	31	0,68	1,43	4,54	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	60	41	1,09	2,62	3,68	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	180	96	0,50	0,18	24,08	
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 :		733	21,03	23,88	114,43	

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
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	280	356	14,48	17,74	35,28	1;9
Maasikakreem riisiga	130	244	2,34	12,14	30,58	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
Kokku :		800	22,50	31,94	105,90	

Lisaroad						
Kodune seljanka	280	325	14,17	14,24	36,02	
Kanasupp kikerhernestega	280	312	12,30	20,46	19,72	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2

Taimetoit						
Köögiviljasupp kikerhernestega	280	186	3,73	9,06	23,21	

reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	162	12,37	8,95	8,99	4
Aurutatud brokoli	60	18	1,84	0,20	3,21	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
Porgandisalad	60	21	0,57	0,23	4,77	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0,51	0,06	1,79	
Peedi - küüslaugusalad	60	36	0,95	1,32	5,17	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :		793	34,06	24,34	113,66	

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 : **775** **26,41** **26,14** **110,74**