

# Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna 32. keskkool

vanus 13-15



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	60	33	0,74	1,42	5,33	
Keedetud spagetid	60	41	1,37	0,64	7,36	1
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Peedisalat	60	26	0,96	0,12	5,22	
Porgandi-kaalikasalat	60	48	0,57	2,61	6,39	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0,62	1,59	1,87	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5,39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		757	27,23	24,00	111,05	

<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	60	36	1,16	0,75	6,31	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Kartulipuder	60	78	1,71	1,64	14,47	
Kapsasalat värskel kurgiga	60	27	0,64	1,61	2,97	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0,60	0,16	3,76	
Hapukapsasalat	60	26	0,63	1,03	3,67	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		780	29,61	25,69	111,97	

<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	60	42	3,12	0,24	8,16	
Ahjukartulid köögiviljadega	60	63	1,46	1,69	10,98	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0,97	1,38	1,98	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0,62	2,61	4,38	
Peedi - kurgi salat	60	48	0,84	3,10	4,43	
Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		782	32,46	27,16	107,79	

<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	280	193	8,98	10,11	17,67	4
Kohupiimavorm	130	232	9,38	4,99	33,30	1;2;3
Marjakissell	50	36	0,08	0,01	8,74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :		737	26,35	18,22	113,18	

<b>Lisaroad</b>						
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Lõhe - kartulisupp	280	231	9,99	16,34	12,08	4
Värviline lõhesupp kinoaga	280	234	10,06	17,18	11,72	4
<b>Taimetoit</b>						
Aedviljapüreesupp	280	112	3,00	3,15	19,25	

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	60	30	0,57	1,89	3,34	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0,52	0,21	4,95	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0,61	1,57	2,08	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1,06	0,26	4,95	2
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :		784	27,95	24,05	117,47	

<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	280	406	6,33	12,19	67,96	

Nädala keskmine : **768** **28,72** **23,82** **112,29**