

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 13-15

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	60	16	1,15	0,14	3,31	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandisalat hernestega	60	44	0,73	2,64	5,18	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0,61	1,34	5,73	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0,62	1,97	6,60	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	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 salatilehe snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
Kokku :		798	26,12	28,79	115,72	

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	280	243	17,77	9,80	20,81	
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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		800	28,41	24,42	118,07	

Lisaroad						
Läätsesupp kanaga	280	327	16,99	18,74	25,27	
Hapukapsaborš sealihaga	280	277	14,09	15,86	19,82	
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)	280	180	5,52	21,80	28,57	

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	60	20	1,22	0,07	4,61	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Kartulipuder	60	82	1,75	2,83	12,77	2
Kaalikasalat	60	19	0,57	0,17	4,54	
Peedisalat õliga	60	38	1,01	1,32	5,48	
Kapsasalat porgandiga	60	17	0,61	0,16	3,95	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Punasesõstramorss	180	95	0,63	0,32	22,87	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		750	23,69	24,67	115,08	

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	280	228	9,86	11,74	21,48	
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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :		748	24,05	22,55	113,44	

Lisaroad						
Värskekapsasupp sealihaga	280	258	15,54	15,31	15,55	
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	280	189	16,92	5,05	20,95	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11

Taimetoit						
Köögiviljaborš (lihata)	280	177	2,60	8,74	22,58	

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	60	29	0,71	0,85	5,31	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2,30	1,56	13,12	1
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0,85	1,36	2,22	
Porgandisalat	60	21	0,57	0,23	4,77	
Peedisalat köömnetega	60	39	1,03	1,45	5,40	
Seemnesegu	7	38	1,60	3,06	1,74	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5,39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :		788	27,71	24,72	115,91	

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)	280	393	10,91	11,52	61,28	1

Nädala keskmine : **777** **26** **25,03** **115,64**