

# Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 13-15

| esmaspäev, 27.mai                         | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |           |                |           |
| Kanastrooganov                            | 150      | 169  | 11,21     | 10,24     | 8,51           | 1;2       |
| Aurutatud mais                            | 60       | 59   | 1,81      | 0,47      | 12,42          |           |
| Keedetud pärl kuskuss                     | 60       | 75   | 2,30      | 1,56      | 13,12          | 1         |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62   | 1,60      | 0,08      | 14,20          |           |
| Peedi - küüslaugusalat                    | 60       | 36   | 0,95      | 1,32      | 5,17           |           |
| Redisesalat jogurtiga                     | 60       | 12   | 0,73      | 0,20      | 2,16           | 2         |
| Kapsasalat värskel tomatiga               | 60       | 32   | 0,59      | 2,22      | 2,88           |           |
| Seemnesegu                                | 15       | 82   | 3,42      | 6,56      | 3,72           | 11        |
| Mahlajook                                 | 180      | 43   | 0,02      | 0,02      | 10,35          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |      |           |           |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4,92      | 2,02      | 31,94          | 1;11;2    |
| Pirn ja kurgi snäkid                      | 150      | 39   | 0,75      | 0,38      | 9,52           |           |
| Kokku :                                   |          | 783  | 28,30     | 25,07     | 113,99         |           |

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

|   |     |     |      |       |       |  |
|---|-----|-----|------|-------|-------|--|
| <b>Taimetoit</b>                          |     |     |      |       |       |  |
| 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 |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |           |                |           |
| Kala tomati ja paprika kaste              | 150      | 130  | 9,90      | 5,89      | 10,16          | 4         |
| Röstitud punane peet ürtidega             | 60       | 36   | 1,16      | 0,75      | 6,31           |           |
| Keedetud tatar                            | 60       | 72   | 2,50      | 0,84      | 13,92          |           |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62   | 1,60      | 0,08      | 14,20          |           |
| Kaalikasalat jõhvikatega                  | 60       | 21   | 0,52      | 0,21      | 4,95           |           |
| Peedisalat sõstraga                       | 60       | 36   | 0,93      | 1,35      | 5,25           |           |
| Valge redise salat maitserohelisega       | 60       | 23   | 0,61      | 1,57      | 2,08           |           |
| Seemnesegu                                | 15       | 82   | 3,42      | 6,56      | 3,72           | 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    |
| Oun ja porgandi snäkid                    | 150      | 56   | 0,90      | 0,57      | 13,20          |           |
| Kokku :                                   |          | 778  | 32,06     | 23,99     | 113,38         |           |

|                                  |     |     |       |       |      |       |
|----------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|-------|
| <b>Lisaroad</b>                  |     |     |       |       |      |       |
| 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 |

|                                 |     |     |      |      |       |   |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| <b>Taimetoit</b>                |     |     |      |      |       |   |
| 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 |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |           |                |           |
| Pikkpoiss veiselihast                     | 60       | 108  | 10,82     | 4,47      | 6,28           | 1;3       |
| Valge kaste maitserohelisega              | 100      | 83   | 1,90      | 6,04      | 5,67           | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                         | 60       | 18   | 1,84      | 0,20      | 3,21           |           |
| Kartulipuder                              | 60       | 82   | 1,75      | 2,83      | 12,77          | 2         |
| Keedetud tatar                            | 60       | 72   | 2,50      | 0,84      | 13,92          |           |
| Hapukapsasalat                            | 60       | 26   | 0,63      | 1,03      | 3,67           |           |
| Hiinakapsasalat värskel kurgiga           | 60       | 22   | 0,83      | 1,35      | 1,82           |           |
| Porgandisalat apelsinidega                | 60       | 45   | 0,64      | 2,57      | 5,48           |           |
| Seemnesegu                                | 15       | 82   | 3,42      | 6,56      | 3,72           | 11        |
| Marjamorss                                | 180      | 75   | 0,28      | 0,03      | 18,00          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |      |           |           |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144  | 4,10      | 1,68      | 26,62          | 1;11;2    |
| Pirn ja kaalika snäkid                    | 150      | 55   | 1,05      | 0,52      | 13,42          |           |
| Kokku :                                   |          | 812  | 29,76     | 28,12     | 114,58         |           |

|                           |    |    |       |      |      |     |
|---------------------------|----|----|-------|------|------|-----|
| <b>Lisaroad</b>           |    |    |       |      |      |     |
| Kana-koorekaste           | 60 | 95 | 12,06 | 3,50 | 3,73 | 1;2 |
| Kalkunilihatükid ürtidega | 60 | 92 | 12,34 | 4,52 | 0,59 |     |

|                  |    |     |      |      |       |   |
|------------------|----|-----|------|------|-------|---|
| <b>Taimetoit</b> |    |     |      |      |       |   |
| Läätsepikkpoiss  | 60 | 108 | 4,53 | 2,64 | 16,83 | 1 |

| neljapäev, 30.mai                         | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |           |                |           |
| Kreemine püreesupp kalkunilihaga          | 280      | 181  | 12,17     | 9,21      | 13,54          | 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) | 80       | 230  | 6,56      | 2,69      | 42,59          | 1;11;2    |
| Oun ja punasekapsa snäkid                 | 150      | 50   | 1,35      | 0,42      | 11,48          |           |
| Kokku :                                   |          | 734  | 29,98     | 15,62     | 116,33         |           |

|                          |     |     |       |       |       |  |
|--------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--|
| <b>Lisaroad</b>          |     |     |       |       |       |  |
| Kana-köögiviljasupp      | 280 | 260 | 7,92  | 18,31 | 17,82 |  |
| Köögiviljasupp sealihaga | 280 | 219 | 10,83 | 12,60 | 16,93 |  |

|   |     |     |      |      |       |   |
|---|-----|-----|------|------|-------|---|
| <b>Taimetoit</b>                          |     |     |      |      |       |   |
| Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesteg | 280 | 171 | 6,97 | 5,47 | 23,83 | 1 |

| reede, 31.mai                             | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |           |                |           |
| Sealihaguljašš                            | 150      | 195  | 8,73      | 11,64     | 14,00          | 1;2       |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 60       | 33   | 0,74      | 1,42      | 5,33           |           |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62   | 1,60      | 0,08      | 14,20          |           |
| Keedetud makaronid                        | 60       | 96   | 2,50      | 1,76      | 17,16          | 1         |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega                 | 60       | 29   | 0,42      | 1,89      | 3,11           |           |
| Kaalikasalat                              | 60       | 19   | 0,57      | 0,17      | 4,54           |           |
| Kapsasalat tilliga                        | 60       | 27   | 0,65      | 1,62      | 3,16           |           |
| Seemnesegu                                | 15       | 82   | 3,42      | 6,56      | 3,72           | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 180      | 33   | 0,09      | 0,04      | 7,95           |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |      |           |           |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4,92      | 2,02      | 31,94          | 1;11;2    |
| Apelsin ja redise snäkid                  | 150      | 44   | 1,58      | 0,15      | 10,28          |           |
| Kokku :                                   |          | 793  | 25,22     | 27,35     | 115,39         |           |

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

|                  |     |     |      |       |       |  |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| <b>Taimetoit</b> |     |     |      |       |       |  |
| Köögiviljarisoto | 280 | 393 | 6,93 | 12,36 | 64,57 |  |

Nädala keskmine : **780** **29,06** **24,03** **114,73**