

# Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 16–19 ja enam

| 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  |        |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80  | 230 | 6,56  | 2,69  | 42,59  | 1;11;2 |
| Oun ja lillkapsa snäkid                   | 150 | 38  | 0,60  | 0,34  | 9,00   |        |
| Kokku :                                   |     | 826 | 26,18 | 25,98 | 123,30 |        |

| 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                    | 300 | 258 | 19,94 | 12,02 | 18,05  | 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      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90  | 259 | 7,39  | 3,03  | 47,91  | 1;11;2 |
| Pirn ja nuikapsa snäkid                   | 150 | 50  | 0,68  | 0,45  | 12,45  |        |
| Kokku :                                   |     | 838 | 32,49 | 26,52 | 116,24 |        |

| Lisaroad               |     |     |       |       |       |    |
|------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Sealiha - aedviljasupp | 300 | 199 | 10,83 | 11,91 | 13,46 |    |
| Kana - riisisupp       | 300 | 359 | 14,65 | 20,01 | 31,83 |    |
| Seemnesegu             | 20  | 110 | 4,56  | 8,74  | 4,97  | 11 |

| Taimetoit            |     |     |      |       |       |  |
|----------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| Kartuli - läätsesupp | 300 | 282 | 9,20 | 12,78 | 31,81 |  |

| 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   |        |
| Hiinakapsasalad kurgi ja maisiga          | 60  | 41  | 1,09  | 2,62  | 3,68   |        |
| Seemnesegu                                | 10  | 55  | 2,28  | 4,37  | 2,48   | 11     |
| Mahlajook                                 | 180 | 96  | 0,50  | 0,18  | 24,08  |        |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50  | 144 | 4,10  | 1,68  | 26,62  | 1;11;2 |
| Oun ja paprika snäkid                     | 150 | 46  | 0,75  | 0,34  | 11,40  |        |
| Kokku :                                   |     | 818 | 23,81 | 26,73 | 126,32 |        |

| Lisaroad              |     |     |       |      |       |   |
|-----------------------|-----|-----|-------|------|-------|---|
| Mulgikapsad sealihaga | 150 | 107 | 11,38 | 3,29 | 8,09  | 1 |
| Kanapada seentega     | 150 | 126 | 7,89  | 5,56 | 11,72 |   |

| Taimetoit              |     |     |      |      |       |  |
|------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Värskekapsa-läätsesupp | 150 | 137 | 6,52 | 4,39 | 17,37 |  |

| neljapäev, 9.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
|------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|

| Lõuna                                     |     |     |       |       |        |        |
|---|-----|-----|-------|-------|--------|--------|
| Kana - nuudlisupp                         | 300 | 381 | 15,52 | 19,01 | 37,80  | 1;9    |
| Maasikakreem riisiga                      | 130 | 244 | 2,34  | 12,14 | 30,58  | 2      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60  | 172 | 4,92  | 2,02  | 31,94  | 1;11;2 |
| Apelsin ja porgandi snäkid                | 150 | 58  | 1,58  | 0,38  | 13,42  |        |
| Kokku :                                   |     | 855 | 24,36 | 33,55 | 113,74 |        |

| Lisaroad                 |     |     |       |       |       |   |
|--------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---|
| Kodune seljanka          | 300 | 348 | 15,18 | 15,25 | 38,60 |   |
| Kanasupp kikerhernestega | 300 | 334 | 13,18 | 21,92 | 21,13 |   |
| Hapukoor, R 20 %         | 20  | 41  | 0,56  | 4,00  | 0,72  | 2 |

| Taimetoit                      |     |     |      |      |       |  |
|--------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Köögiviljasupp kikerhernestega | 300 | 199 | 3,99 | 9,71 | 24,87 |  |

| 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 - kurgisalad                 | 60  | 8   | 0,51  | 0,06  | 1,79   |        |
| Peedi - küüslaugusalad                    | 60  | 36  | 0,95  | 1,32  | 5,17   |        |
| Seemnesegu                                | 20  | 110 | 4,56  | 8,74  | 4,97   | 11     |
| Maitsevesi                                | 180 | 3   | 0,13  | 0,17  | 0,86   |        |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 100 | 287 | 8,21  | 3,36  | 53,24  | 1;11;2 |
| Oun ja valge kapsa snäkid                 | 150 | 48  | 0,98  | 0,42  | 11,48  |        |
| Kokku :                                   |     | 850 | 33,34 | 25,74 | 125,33 |        |

| 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 : 

|     |       |      |        |
|-----|-------|------|--------|
| 838 | 28,04 | 27,7 | 120,99 |
|-----|-------|------|--------|