

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
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-kaalikalat	60	48	0,57	2,61	6,39	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0,62	1,59	1,87	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5,39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7,80	3,19	50,58	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		842	30,02	26,85	122,95	

Lisaroad

Magushapu kanakaste	150	139	10,18	5,68	12,19	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9,33	8,48	8,02	1;2
Taimetoit						
Köögiviljabolognese	150	62	2,57	0,40	12,86	9

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
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	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 redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		865	32,40	28,54	123,87	

Lisaroad

Kana - paprikakaste	150	124	8,92	7,21	6,45	1;2
Tomatine sealihakaste	150	164	8,67	9,49	11,21	1;2
Taimetoit						
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2,82	5,12	13,29	

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
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	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		878	33,34	31,62	121,20	

Lisaroad

Kanakintsuliha karrikastmes	50	156	10,31	6,43	14,09	
Köögivilja-kikerhernekarr kanalihaga	150	156	10,30	8,38	10,20	
Taimetoit						
Läätse ja aedviljakarr	150	271	13,15	12,69	29,38	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	300	207	9,62	10,83	18,93	4
Kohupiimavorm	130	232	9,38	4,99	33,30	1;2;3
Marjakissell	50	36	0,08	0,01	8,74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7,80	3,19	50,58	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :		794	28,23	19,44	122,43	

Lisaroad

Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Lõhe - kartulisupp	300	248	10,70	17,51	12,94	4
Värviline lõhesupp kinoaga	300	251	10,78	18,41	12,56	4
Taimetoit						
Aedviljapüreesupp	300	120	3,21	3,37	20,62	

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
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	
Kaalikalat 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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :		842	29,59	24,72	128,12	

Lisaroad

Kodune sealihakaste	150	155	8,86	10,69	6,50	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11,00	7,32	6,57	1;2
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	300	435	6,78	13,06	72,81	

Nädala keskmine : **844** **30,72** **26,23** **123,71**