

# Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Oun ja salatilehe snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
Kokku :		841	27,35	29,29	123,71	

<b>Lisaroad</b>						
Kana-koorekaste	150	177	9,80	11,93	8,00	1;2
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4,76	2,12	17,25	1

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hakklihasupp riisiga	300	260	19,04	10,50	22,30	
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4,89	12,06	55,41	1;2
Vaniiljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		889	31,73	25,96	132,87	

<b>Lisaroad</b>						
Läätseesupp kanaga	300	350	18,20	20,07	27,07	
Hapukapsaborš sealihaga	300	297	15,10	16,99	21,23	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	300	193	5,92	23,35	30,62	

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
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	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Punasesõstramorss	180	95	0,63	0,32	22,87	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		821	26,06	27,35	124,32	

<b>Lisaroad</b>						
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11,72	9,78	6,77	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5,04	10,10	8,33	9

<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja vokiroog	150	80	2,17	4,26	10,20	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ukraina Borš sealihaga	350	285	12,32	14,67	26,85	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1,59	0,36	28,81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :		833	25,01	23,76	130,39	

<b>Lisaroad</b>						
Värskekapsasupp sealihaga	300	276	16,65	16,40	16,66	
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	300	202	18,13	5,41	22,44	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11

<b>Taimetoit</b>						
Köögiviljaborš (lihata)	300	189	2,79	9,36	24,20	

reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
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	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5,39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :		848	29,62	26,53	124,64	

<b>Lisaroad</b>						
Kalaguljašš	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11,25	8,97	6,81	4

<b>Taimetoit</b>						
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11,69	12,34	65,65	1

Nädala keskmine : **846** **27,95** **26,58** **127,19**