

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
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	20	110	4,56	8,74	4,97	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		868	31,08	27,92	125,89	

Lisaroad

Kana-seenekaste	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2
Taimetoit						
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
Lõuna						
Kala tomati ja paprika kaste	150	130	9,90	5,89	10,16	4
Rõstitud 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	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
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		807	30,20	23,20	123,81	

Lisaroad

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
Taimetoit						
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
Lõuna						
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	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Marjamorss	180	75	0,28	0,03	18,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		897	32,54	30,97	126,48	

Lisaroad

Kana-koorekaste	60	95	12,06	3,50	3,73	1;2
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12,34	4,52	0,59	
Taimetoit						
Läätsepikkpoiss	60	108	4,53	2,64	16,83	1

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	350	227	15,21	11,52	16,92	2
Rõstitud 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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :		808	33,85	18,27	125,03	

Lisaroad

Kana-köögiviljasupp	300	279	8,49	19,62	19,09	
Köögiviljasupp sealihaga	300	234	11,61	13,50	18,14	
Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesteg	300	183	7,47	5,86	25,53	1

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
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	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0,09	0,04	7,95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1,58	0,15	10,28	
Kokku :		878	28,00	30,20	127,29	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12,43	4,02	7,37	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	147	10,24	7,95	9,16	1;2
Taimetoit						
Köögiviljarisoto	300	421	7,42	13,24	69,18	

Nädala keskmine : **852** **31,13** **26,11** **125,7**