

Koolilõuna nädalamenüü 03.06.2024 - 07.06.2024

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 3.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste		150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli		50	15	1.53	0.17	2.68	
keedetud kartul		50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat köömnetega		50	32	0.87	1.21	4.42	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga		50	18	0.69	1.13	1.51	
Valge redise - kurgisalat		50	7	0.43	0.05	1.49	
Seemnesegu		17	93	3.88	7.43	4.22	11
Hibiskuse tee		150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250						2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	663	25.70	21.31	95.70		
Kana - paprikakaste		150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Sealiha-köögiviljakaste		150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Köögivilja - laätseguljašš		150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 4.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kanalihaga		250	250	7.70	14.15	24.36	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga		130	163	4.86	4.08	27.41	1;2
Pria piimatooted		150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid		150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	691	22.81	24.34	97.63		
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Värsket kapsasupp sealihaga		250	230	13.88	13.67	13.88	
Hakkliha - aedviljasupp		250	225	6.78	17.55	11.22	
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)		250	161	4.93	19.46	25.51	

kolmapäev, 5.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes		150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelistes oad		50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Punasekapsa - paprikasalat		50	25	0.80	1.35	2.97	1;7
Kaalikasalat		50	16	0.48	0.14	3.78	
Valge redise salat maitserohelisega		50	19	0.51	1.31	1.73	
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss		150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	Kuni 250						2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid		150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	691	25.31	22.31	100.54		
Saidafilee munakastmes		150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kalaguljašš		150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kikerherne - mangokarri kookospiimaga (vegan)		150	178	5.87	10.01	16.49	

neljapäev, 6.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka		250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %		25	51	0.70	5.00	0.90	2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega		150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250						2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid		150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	678	21.68	21.20	101.18		
Minestroone sealihaga		250	215	9.55	14.36	12.86	1;9
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kanasupp		250	290	13.83	19.41	16.98	
Värsket kapsasupp lihata		250	162	2.32	10.31	16.71	

reede, 7.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-liilkapsahautis		150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud juurseller		50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud makaronid		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat tilliga		50	19	0.81	1.15	1.65	
Peedisalat porruga		50	21	0.81	0.10	4.29	
Hapukapsasalat sibulaga		50	31	0.50	1.12	4.78	
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee		150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250						2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Oun ja redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	653	25.69	19.94	95.48		
Karrine kanakaste		150	176	9.81	11.52	8.52	2
Sealihakaste ürtidega		150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Pasta köögiviljadega (vegan)		250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :	675	24.24	21.82	98.11
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.