

Koolilõuna nädalamenüü 09.09.2024 - 13.09.2024

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekest	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja lillkapsa snäkid	150	94	2.10	0.38	21.68	
	Kokku :	666	25.53	21.40	96.58	
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Taimne bolognesekest (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	150	91	2.89	1.86	15.77	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 :	704	25.40	22.64	102.97	
Veisehakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kõogivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
	Kokku :	661	24.04	24.23	89.39	
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-kõogiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Oakotlet (Vegan)	50	42	1.67	2.04	3.85	10

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Marjatarretis	130	143	6.59	2.33	23.58	2
vahukoor	20	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	664	25.97	17.93	100.03	
Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kõogiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	

reede, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunipada kõogiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
	Kokku :	689	23.64	24.03	97.11	
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Kõogiviljarisoto	250	351	6.19	11.03	57.65	

Nädala keskmine :	677	24.92	22.05	97.22
10 päeva keskmine :	689	24.40	23.45	97.20

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.