

## Koolilõuna nädalamenüü 16.09.2024 - 20.09.2024

### Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	693	23.57	24.86	96.43	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
	Kokku :	724	25.76	21.50	107.21	
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-liilkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis kurkumiga	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Hiiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	679	27.26	22.58	96.11	
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Läätsepikkpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1

neljapäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	639	20.04	20.28	95.32	
Kanasupp spinatiga	250	288	9.92	21.63	15.10	
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Minestroone supp (lihata)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9

reede, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	685	25.78	23.09	97.43	
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :	684	24.48	22.46	98.5
10 päeva keskmine :	681	24.70	22.26	97.86

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.