Tallinna 32.keskkool

Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

teisipäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	230	198	15.28	9.21	13.83	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimakreem	80	115	5.27	1.86	18.86	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
	Kokku :	633	24.76	20.55	85.44	
Lisaroad						
Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Kana - kartulisupp riisiga	230	243	8.39	14.30	20.94	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Talupojasupp lihata	230	112	2.64	2.78	20.40	1

kolmapäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	120	149	5.95	11.57	6.42	
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Porrusalat hapukoorega	40	20	0.49	0.94	2.82	2
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	629	21.59	22.12	88.86	
Lisaroad						
Sealiha-köögiviljakaste	120	115	7.46	6.79	6.42	1;2
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89	

neljapäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9
Maasikakreem riisiga	120	225	2.16	11.21	28.22	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Ploom ja salatilehe snäkid	150	59	1.03	0.83	12.94	
	Kokku :	648	17.14	27.45	83.45	
Lisaroad						
Lihtne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Tomati - sealihasupp	230	214	8.99	12.12	18.25	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesteg	230	141	5.72	4.49	19.57	

reede, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	40	15	0.85	0.44	2.44	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Hapukapsa - peedisalat	40	22	0.48	0.88	3.01	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	579	21.87	18.69	83.99	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4
Külm heeringakaste	120	170	9.88	11.98	3.66	2;3;4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24	

Nädala keskmine :	**617**	**21**	**21.51**	**86.34**