

Tallinna 32.keskkool



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
Porgandi - lillkapsasalat	40	27	0.42	1.74	2.92	
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	592	592	21.23	19.87	85.60	

Lisaroad						
Tomatine hakklihakaste	120	109	7.32	6.61	5.39	
Mulgikapsad sealihaga	120	86	9.11	2.63	6.48	1
Taimetoit						
Köögivilja - läätseguljašš	120	166	6.19	6.50	18.94	

teisipäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kaikuni - köögiviljaragu	120	105	7.28	5.85	7.09	
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	40	19	0.28	1.26	2.07	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	588	588	21.01	20.26	84.60	

Lisaroad						
Vokiroog kanalihaga	120	81	6.91	3.35	6.93	
Sealihakaste ürtidega	120	133	7.22	9.15	5.79	1;2
Taimetoit						
Köögivilja-kikerhernekarri	120	125	3.90	8.01	9.41	

kolmapäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	40	72	7.22	2.98	4.19	1;3
Valge kaste maitserohelisega	80	67	1.52	4.83	4.53	1;2
Röstitud suvikõrvits	40	32	0.76	2.51	1.74	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Kirju punasekapsasalat	40	20	0.45	1.10	2.55	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0.34	0.04	1.19	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	130	54	0.20	0.02	13.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	606	606	20.13	21.07	86.38	

Lisaroad						
Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Kanahakklihakaste	120	110	5.72	5.95	8.65	1;2
Taimetoit						
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	230	321	8.05	13.04	45.17	

neljapäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	230	178	9.31	10.85	11.98	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	615	615	25.13	18.87	86.30	

Lisaroad						
Kalaspupp tomatiga	230	140	10.31	7.36	8.65	4
Koorene kalaspupp	230	217	12.33	14.07	10.99	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Köögiviljasupp kikerhernestega	230	152	3.06	7.45	19.07	

reede, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	120	156	6.99	9.31	11.20	1;2
Aurutatud hernes, mais	40	34	1.64	0.24	6.86	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
Peedisalat porruga	40	17	0.64	0.08	3.43	
Kapsa-porgandi salat	40	22	0.48	0.92	3.45	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	578	578	17.64	18.33	88.00	

Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	120	111	4.03	8.08	6.66	9
Taimetoit						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	120	71	2.53	3.93	6.31	9

Nädala keskmine : **596 21.03 19.68 86.18**