

Tallinna 32.keskkool



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	120	92	6.86	5.25	4.59	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Porgandisalat hernestega	40	29	0.48	1.76	3.45	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		613	24.64	20.69	85.68	

Lisaroad						
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2
Värskekapsa-sealihahautis	120	92	6.04	5.28	6.32	

Taimetoit						
Roheline ratatouille	120	49	3.05	0.35	8.93	9

teisipäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	230	265	12.88	16.60	17.49	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	120	150	4.49	3.77	25.30	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :		638	23.19	22.99	86.28	

Lisaroad						
Hapukapsaborš sealihaga	230	227	11.57	13.03	16.28	
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kartulisupp seentega	230	114	2.25	4.93	15.96	

kolmapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	120	149	10.09	8.90	7.53	1;2;4
Aurutatud rohelistes oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	40	19	0.44	0.93	2.51	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Kõrvitsasalat rosinatega	40	14	0.34	0.05	3.35	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Soe kummeli - apelsini jook	130	27	0.14	0.01	6.52	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		591	21.78	19.06	85.70	

Lisaroad						
Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4

Taimetoit						
Mehhiko oapada	120	76	3.51	0.51	13.49	

neljapäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	230	230	11.64	11.70	20.41	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Vaniljepuding	120	116	5.06	2.34	18.31	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		600	21.55	19.63	85.58	

Lisaroad						
Kana-läätsesupp	230	248	9.24	14.09	21.42	
Kalkuni minestroone	230	133	7.19	7.82	9.26	1;9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4.54	17.90	23.47	

reede, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	120	83	5.91	4.74	5.27	9
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		599	19.97	20.18	88.34	

Lisaroad						
Sealiha õuna - sinepikaste	120	146	7.68	8.58	10.07	1;10;2
Mehhiko veisehakklihapada	120	125	8.25	5.15	11.28	

Taimetoit						
Kikerhernekaste seentega (vegan)	120	72	3.04	1.13	11.37	

Nädala keskmine : **608 22.23 20.51 86.32**