

Koolilõuna nädalamenüü 04.11.2024 - 08.11.2024

Tallinna 32.keskool

vanus 10-12

esmaspäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	709	25.42	21.77	106.35	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Läätسد tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

teisipäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	219	9.80	14.32	13.87	2
Röstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	695	22.99	21.20	102.59	
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	

kolmapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikipoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	692	24.89	22.51	100.08	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2
Köögivilja-kikerhernekarr	150	156	4.88	10.01	11.77	

neljapäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsli	150	266	7.35	12.83	30.91	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	741	23.20	29.62	95.79	
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Seljanka lihata	250	188	2.38	10.07	22.89	

reede, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	676	26.18	22.41	96.91	
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :	703	24.54	23.5	100.34
10 päeva keskmine :				

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.