

## Koolilõuna nädalamenüü 11.11.2024 - 15.11.2024

### Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 11.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast		150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli		50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat		50	26	0.56	1.20	3.78	
Valge redise - kurgisalat		50	7	0.43	0.05	1.49	
Hapukapsasalat		50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee		125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250		125	70	4.56	3.32	5.66	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 :	708	29.92	25.07	94.79		
Vokiroog sealihaga		150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste		150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Kikerherne-paprikakaste (vegan)		150	132	5.90	2.19	19.63	

teisipäev, 12.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhikopärane kanapada		150	140	13.08	3.59	14.55	
Ahjukõrvitsakuubikud		50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga		50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikasalat apelsinidega		50	36	0.53	2.11	4.44	
Jääkapsa - redisesalat		50	19	0.51	1.33	1.56	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
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 :	684	27.87	22.55	97.69		
Bolognesekaste		150	165	11.05	8.08	12.12	
Karrine kalkuni - juustukaste		150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Köögivilja vokiroog		50	27	0.72	1.42	3.40	

kolmapäev, 13.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste		150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder		50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat jogurtiga		50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsa - tomatisalad		50	20	0.51	1.11	2.46	
Kaalika selleri - õunasalat		50	18	0.42	0.15	4.25	9
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun ja redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	691	26.01	21.68	101.22		
Saidafilee munakastmes		150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes		150	99	10.69	3.67	6.38	4
Kuskuss kõrvitsaga		250	435	10.61	19.65	56.51	1

neljapäev, 14.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga		250	246	13.24	10.42	27.09	1
Marja- rukkivaht		100	127	1.06	0.24	30.34	1
Piim, R 2,5%		50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid		150	92	1.86	1.58	21.47	
	Kokku :	636	21.76	15.17	107.92		
Hakkliha - köögiviljasupp		250	248	8.84	14.42	21.61	
Tomati - sealihassupp		250	233	9.77	13.18	19.84	
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hernesupp lihata		250	223	5.90	10.71	28.11	1

reede, 15.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega		150	104	7.38	5.93	6.59	9
Aurutatud hernes, mais		50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga		50	12	0.55	0.10	2.77	
Peedi - küüslaugusalat		50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgandisalat jõhvikatega		50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid		150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	692	23.65	21.45	105.48		
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga		150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjoniaste		150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Värskekapsa-läätsehautis		150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine :	682	25.84	21.18	101.42
10 päeva keskmine :	693	25.19	22.34	100.88

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.