

Koolilõuna nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
	Kokku :	693	28.00	23.59	95.50	
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Köögivilja - läätsegljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	660	28.79	19.15	100.17	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Lillkapsa - läätsepilaff	250	329	13.75	4.57	59.35	

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	50	24	0.62	1.09	3.50	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	683	19.16	23.09	104.12	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	701	28.37	21.79	97.16	
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	672	24.98	19.79	101.17	
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Kikerhernepikeppois	50	70	2.86	1.89	9.42	1

Nädala keskmine :	682	25.86	21.48	99.62
10 päeva keskmine :	682	24.54	21.91	99.56

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.