

**Koolilõuna nädalamenüü 09.12.2024 - 13.12.2024**

Jõulude maitserännak

**Tallinna 32.keskool**

vanus 10-12

esmaspäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kreepärane kana tomatikastmes</b>	150	155	16.45	7.53	5.66	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	713	32.82	21.98	99.24	
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	

teisipäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Sealiha menudo supp (Mehhiko)</b>	250	148	9.68	5.03	16.78	1;7
<b>Jõuluplaadikook (Saksamaa)</b>	90	279	4.33	10.80	42.42	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	668	20.39	18.54	107.22	
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Talupojasupp lihata	250	122	2.87	3.03	22.17	1

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Rootsi pikkpoiss</b>	50	83	7.75	4.24	3.36	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
<b>Hautatud hapukapsas köömnetega (Saksamaa)</b>	50	48	0.59	1.92	7.23	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	659	20.86	22.73	94.89	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

neljapäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga (Inglismaa)</b>	250	268	11.74	17.82	16.27	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
<b>Riisipuder, magustoit (Rootsi)</b>	75	96	2.04	4.24	12.35	2
<b>Puuviljasupp</b>	75	82	0.36	0.11	19.82	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
	Kokku :	707	23.73	25.30	95.31	
Lihne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (vegan)	250	153	6.22	4.88	21.28	

reede, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)</b>	150	159	14.70	7.68	8.68	4;9
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Hiiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	692	29.81	21.45	98.26	
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :	<b>688</b>	<b>25.52</b>	<b>22</b>	<b>98.98</b>
10 päeva keskmine :	<b>684</b>	<b>24.68</b>	<b>21.85</b>	<b>99.76</b>

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.