

Koolilõuna nädalamenüü 16.12.2024 - 19.12.2024

Tallinna 32. keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 16. detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja varselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :	723	28.31	20.90	107.37		
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

teisipäev, 17. detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Jõulu kohupiimamais	130	295	8.28	13.92	33.43	1;2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	682	21.85	25.14	92.71		
Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	

kolmapäev, 18. detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	640	24.89	19.12	95.90		
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

neljapäev, 19. detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :	713	29.46	26.97	90.49		
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Verivorst	50	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Läätsepikkpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1

Nädala keskmine :	686	25.82	23.14	96.03
10 päeva keskmine :	687	25.67	22.57	97.51

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.