

Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :	724	26.96	23.70	103.94		
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	115	5.80	7.19	8.32	
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud kurkumiris	50	68	1.35	0.57	14.35	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	50	24	0.50	1.60	2.40	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	688	22.85	25.95	95.86		
Tomatine sealihakaste	150	164	8.67	9.49	11.21	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0.51	1.11	2.89	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	707	25.85	22.55	103.47		
Sealiha - šampinjoni kaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Oakotlet (Vegan)	50	42	1.67	2.04	3.85	10

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Kamavaht	100	176	8.78	7.79	17.10	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	662	27.61	20.10	92.70		
Lihne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	250	134	1.92	10.52	10.92	

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Kapsasalat värske kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	673	21.62	21.71	102.19		
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

Nädala keskmine :	691	24.98	22.8	99.63
10 päeva keskmine :	691	25.37	22.74	99.23

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.