

Koolilõuna nädalamenüü 27.01.2025 - 31.01.2025

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekeste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0.53	2.15	4.57	
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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	716	28.05	22.71	102.45		
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Taimne bolognesekeste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	649	23.39	22.94	93.44		
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	150	178	5.87	10.01	16.49	

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Jääkapsasalat tilliga	50	24	0.57	1.85	1.56	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	738	24.51	25.55	105.43		
Hakkliihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Marjane šepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	669	24.52	18.69	101.31		
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	250	153	6.22	4.88	21.28	
Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Hiiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	678	26.88	21.41	98.56		
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Pilaff köögiviljadega	250	363	5.65	10.88	60.68	

Nädala keskmine :	690	25.47	22.26	100.24
10 päeva keskmine :	690	24.47	22.12	101.17

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.