

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool vanus 7-9

esmaspäev, 6. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	120	92	6.86	5.25	4.59	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0.34	0.04	1.19	
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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		606	24.06	18.88	88.15	

Lisaroad

Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2
Värskekapsa-sealihahautis	120	92	6.04	5.28	6.32	

Taimetoit

Roheline ratatouille	120	49	3.05	0.35	8.93	9
----------------------	-----	----	------	------	------	---

teisipäev, 7. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	230	265	12.88	16.60	17.49	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	120	150	4.49	3.77	25.30	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		644	23.34	22.99	88.45	

Lisaroad

Hapukapsaborš sealihaga	230	227	11.57	13.03	16.28	
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartulisupp seentega	230	114	2.25	4.93	15.96	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 8. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	120	149	10.09	8.90	7.53	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Kapsa - tomatisalat	40	16	0.41	0.89	1.97	
Kaalika selleri - õunasalat	40	14	0.34	0.12	3.40	9
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Soe kummeli - apelsini jook	130	27	0.14	0.01	6.52	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		621	22.95	19.26	91.99	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4

Taimetoit

Mehhiko oapada	120	76	3.51	0.51	13.49	
----------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 9. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	230	230	11.64	11.70	20.41	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiritarretis	120	116	5.06	2.34	18.31	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
Kokku :		592	22.66	19.93	81.16	

Lisaroad

Kana-läätsesupp	230	248	9.24	14.09	21.42	
Kalkuni minestroone	230	133	7.19	7.82	9.26	1;9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp	230	148	4.54	17.90	23.47	
---------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 10. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	120	83	5.91	4.74	5.27	9
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		589	19.44	17.35	91.53	

Lisaroad

Sealiha õuna - sinepikaste	120	146	7.68	8.58	10.07	1;10;2
Mehhiko veisehakklihapada	120	125	8.25	5.15	11.28	

Taimetoit

Kikerhernekaste seentega	120	72	3.04	1.13	11.37	
--------------------------	-----	----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **610 22.49 19.68 88.26**