

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 7-9

| esmaspäev, 13. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Sealihaguljašš | 120 | 156 | 6.99 | 9.31 | 11.20 | 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 | |
| Kapsa-porgandi salat | 40 | 22 | 0.48 | 0.92 | 3.45 | |
| Peedisalat | 40 | 17 | 0.64 | 0.08 | 3.48 | |
| Jääkapsa - redisesalat | 40 | 15 | 0.41 | 1.06 | 1.24 | |
| Seemnesegu | 18 | 99 | 4.10 | 7.87 | 4.47 | 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) | 35 | 101 | 2.87 | 1.18 | 18.63 | 1;11;2 |
| Banaan ja varsselleri snäkid | 150 | 90 | 1.72 | 0.38 | 20.92 | 9 |
| Kokku : | | 686 | 25.72 | 24.88 | 93.67 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|--------------------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| Kurzeme strooganov | 120 | 156 | 8.14 | 10.86 | 6.94 | 1;2 |
| Kana-koorekaste | 120 | 108 | 7.66 | 6.18 | 5.66 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Värskekapsa-läätsehautis | 120 | 109 | 5.21 | 3.51 | 13.89 | |
|--------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| teisipäev, 14. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Värskekapsa - hakklihahautis | 120 | 92 | 4.64 | 5.75 | 6.65 | |
| Rõstitud rooskapsas | 40 | 23 | 1.40 | 1.40 | 1.76 | |
| Kartulipuder | 40 | 55 | 1.16 | 1.89 | 8.51 | 2 |
| Keedetud kurkumiriis | 40 | 55 | 1.08 | 0.46 | 11.48 | |
| Kõrvitsa ja porru salat karriga | 40 | 19 | 0.40 | 1.28 | 1.92 | |
| Hapukapsasalat | 40 | 17 | 0.42 | 0.68 | 2.45 | |
| Valge redise - porgandisalat | 40 | 11 | 0.40 | 0.11 | 2.50 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Maitsevesi | 130 | 2 | 0.09 | 0.12 | 0.62 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Õun ja valge kapsa snäkid | 150 | 48 | 0.98 | 0.42 | 11.48 | |
| Kokku : | | 605 | 20.05 | 22.87 | 84.28 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-------|------|------|-----|
| Tomatine sealihakaste | 120 | 131 | 6.94 | 7.59 | 8.97 | 1;2 |
| Kana-kodujuustu-tomativorm | 120 | 146 | 17.63 | 6.00 | 4.24 | 2;3 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|----|------|------|------|--|
| Köögivilja-kikerherne pajaroog | 120 | 95 | 3.57 | 5.03 | 9.50 | |
|--------------------------------|-----|----|------|------|------|--|

| kolmapäev, 15. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanastrooganov | 120 | 135 | 8.97 | 8.19 | 6.81 | 1;2 |
| Aurutatud lillkapsas | 40 | 10 | 0.77 | 0.10 | 2.21 | |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 40 | 52 | 1.14 | 1.09 | 9.65 | |
| Peedisalat | 40 | 17 | 0.64 | 0.08 | 3.48 | |
| Valge redise-värskekapsa-porgandisalat | 40 | 17 | 0.41 | 0.89 | 2.31 | |
| Kõrvitsasalat punase sõstraga | 40 | 12 | 0.34 | 0.07 | 2.74 | |
| 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) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid | 150 | 47 | 0.90 | 0.38 | 11.55 | |
| Kokku : | | 603 | 21.67 | 18.78 | 89.65 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sealiha - šampinjonikaste | 120 | 85 | 4.58 | 5.21 | 5.26 | 1;2 |
| Maksastrooganov | 120 | 101 | 5.28 | 5.90 | 6.89 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|------------------|----|----|------|------|------|----|
| Oakotlet (Vegan) | 40 | 34 | 1.34 | 1.63 | 3.08 | 10 |
|------------------|----|----|------|------|------|----|

| neljapäev, 16. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Koorene lõhesupp | 230 | 162 | 9.08 | 7.24 | 16.29 | 2;4 |
| Kamavaht | 80 | 141 | 7.03 | 6.23 | 13.68 | 1;2 |
| 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 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | | 584 | 24.25 | 17.57 | 82.54 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Lihtne kalasupp munaga | 230 | 193 | 8.96 | 11.67 | 13.83 | 3;4 |
| Kala - köögiviljasupp | 230 | 178 | 9.31 | 10.85 | 11.98 | 4 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--|-----|-----|------|------|-------|--|
| Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga | 230 | 123 | 1.77 | 9.68 | 10.05 | |
|--|-----|-----|------|------|-------|--|

| reede, 17. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Köögivilja pajaroog sealihaga | 120 | 90 | 4.54 | 5.83 | 5.88 | |
| Rõstitud punane peet ürtidega | 40 | 24 | 0.77 | 0.50 | 4.21 | |
| Keedetud kartulid | 40 | 42 | 1.06 | 0.06 | 9.46 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 40 | 50 | 1.54 | 1.04 | 8.75 | 1 |
| Kaalika - õunasalat | 40 | 15 | 0.30 | 0.12 | 3.65 | |
| Valge redise - hapukooresalat | 40 | 18 | 0.52 | 1.24 | 1.45 | 2 |
| Kapsasalat värske kurgiga | 40 | 18 | 0.43 | 1.08 | 1.98 | |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |
| Jõhvikamorss | 130 | 30 | 0.13 | 0.23 | 7.40 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Mandariin ja porgandi snäkid | 150 | 48 | 1.27 | 0.38 | 11.10 | |
| Kokku : | | 575 | 18.49 | 18.89 | 86.88 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| Hakklihakaste | 120 | 184 | 7.73 | 13.62 | 7.88 | 1;2 |
| Mehhikopärane kanapada | 120 | 112 | 10.46 | 2.87 | 11.64 | |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|----|------|------|-------|--|
| Lillkapsa - kikerhernekarr | 120 | 88 | 2.26 | 4.10 | 10.63 | |
|----------------------------|-----|----|------|------|-------|--|

Nädala keskmine : **611** **22.04** **20.6** **87.4**