

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool vanus 7-9

| esmaspäev, 20. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Koorene kanakaste | 120 | 115 | 9.40 | 6.75 | 4.51 | 1;2 |
| Ahjuporgandi ribad | 40 | 19 | 0.48 | 0.57 | 3.54 | |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Keedetud kartulid | 40 | 42 | 1.06 | 0.06 | 9.46 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 40 | 24 | 0.64 | 0.88 | 3.45 | |
| Porgandisalat hernestega | 40 | 29 | 0.48 | 1.76 | 3.45 | |
| Hiinakapsasalat tilliga | 40 | 15 | 0.64 | 0.92 | 1.32 | |
| 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 kõrvitsa snäkid | 150 | 45 | 0.75 | 0.34 | 11.02 | |
| Kokku : | | 641 | 25.42 | 21.10 | 89.62 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| Karrine kalkuni - juustukaste | 120 | 159 | 10.14 | 10.21 | 7.23 | 1;2 |
| Hakklihakaste köögiviljadega | 120 | 140 | 5.40 | 10.79 | 5.63 | |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--------------|-----|----|------|------|------|--|
| Letšo hautis | 120 | 64 | 1.73 | 2.63 | 8.94 | |
|--------------|-----|----|------|------|------|--|

| teisipäev, 21. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hapukapsasupp sealihaga | 230 | 166 | 10.88 | 7.72 | 13.75 | 1 |
| Kaerahelbe - õunakrõbedik | 80 | 230 | 3.26 | 8.04 | 36.94 | 1;2 |
| Vaniljekaste | 20 | 26 | 0.60 | 0.50 | 4.65 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Apelsin ja nuikapsa snäkid | 150 | 51 | 1.20 | 0.22 | 12.15 | |
| Kokku : | | 616 | 20.04 | 18.16 | 94.11 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| Värskekapsasupp sealihaga | 230 | 212 | 12.77 | 12.57 | 12.77 | |
| Kana - klimbisupp | 230 | 305 | 10.37 | 20.22 | 21.65 | 1;2;3 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| Hapukapsasupp (lihata) | 230 | 106 | 1.73 | 4.98 | 14.11 | 1 |
|------------------------|-----|-----|------|------|-------|---|

| kolmapäev, 22. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hakklaha-köögiviljapada | 120 | 92 | 4.64 | 5.75 | 6.65 | |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 40 | 20 | 0.38 | 1.26 | 2.23 | |
| Keedetud kartulid | 40 | 42 | 1.06 | 0.06 | 9.46 | |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Hapukapsasalat | 40 | 17 | 0.42 | 0.68 | 2.45 | |
| Kaalika - õunasalat | 40 | 15 | 0.30 | 0.12 | 3.65 | |
| Porgandisalat jõhvikatega | 40 | 29 | 0.35 | 1.97 | 3.10 | |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |
| Maitsevesi | 130 | 2 | 0.09 | 0.12 | 0.62 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | | 592 | 17.54 | 19.60 | 90.33 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|--|
| Tšilline veiselihakaste | 120 | 198 | 12.91 | 12.33 | 9.83 | |
| Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga | 120 | 125 | 8.24 | 6.70 | 8.16 | |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| Pasta köögiviljadega | 230 | 323 | 8.97 | 9.46 | 50.33 | 1 |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|---|

| neljapäev, 23. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kõrvitsapüreesupp kanalihaga | 230 | 151 | 9.76 | 7.27 | 12.85 | |
| Rõstitud sepikukuubikud | 20 | 83 | 4.22 | 1.30 | 12.30 | 1;2 |
| Maasikatarretis | 130 | 148 | 2.99 | 0.03 | 33.41 | |
| Vahukoor | 20 | 71 | 0.50 | 7.00 | 1.40 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 35 | 101 | 2.87 | 1.18 | 18.63 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 610 | 21.39 | 17.38 | 92.31 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Kodune seljanka | 230 | 230 | 11.64 | 11.70 | 20.41 | |
| Sealiha kartuli - läätsesupp | 230 | 213 | 10.27 | 11.59 | 17.43 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|-------|------|-------|--|
| Taipärane läätsesupp | 230 | 293 | 16.10 | 8.03 | 39.81 | |
|----------------------|-----|-----|-------|------|-------|--|

| reede, 24. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|------------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala pikkpoiss | 40 | 103 | 5.67 | 7.35 | 3.44 | 1;11;2;3;4 |
| Valge kaste maitserohelisega | 80 | 67 | 1.52 | 4.83 | 4.53 | 1;2 |
| Aurutatud rohelised herned | 40 | 28 | 2.08 | 0.16 | 5.44 | |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 40 | 52 | 1.14 | 1.09 | 9.65 | |
| Valge redise salat maitserohelisega | 40 | 15 | 0.41 | 1.04 | 1.39 | |
| Peedisalat jogurtiga | 40 | 18 | 0.70 | 0.17 | 3.30 | 2 |
| Kaalikasalat | 40 | 13 | 0.38 | 0.11 | 3.03 | |
| Seemnesegu | 6 | 33 | 1.37 | 2.62 | 1.49 | 11 |
| Piparmündi tee | 130 | 16 | 0 | 0 | 3.89 | |
| 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 : | | 592 | 19.28 | 19.98 | 86.60 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Kalapada | 120 | 130 | 9.89 | 7.16 | 7.20 | 4 |
| Külm kodujuustu-kalakaste | 120 | 101 | 9.88 | 4.11 | 3.30 | 2;4 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Hautatud köögiviljad kikerhernestega | 120 | 131 | 4.98 | 5.53 | 13.79 | |
|--------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

Nädala keskmine : **610** **20.73** **19.24** **90.59**