

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 7-9

esmaspäev, 27. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Kirju punasekapsasalat	40	20	0.45	1.10	2.55	
Porgandisalat apelsinidega	40	30	0.42	1.72	3.65	
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 :		642	24.78	19.72	93.31	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	120	159	10.14	10.21	7.23	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	120	130	7.36	8.67	7.15	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	120	95	5.13	3.87	10.22	
---	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 28. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	120	141	7.85	9.22	6.82	2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	40	28	0.32	0.87	5.13	
Kapsasalat porgandiga	40	12	0.41	0.11	2.64	
Peedisalat õliga	40	25	0.67	0.88	3.65	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja salatilihe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		581	20.89	21.55	82.15	

Lisaroad

Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7
Koorene kalkunikaste	120	116	7.56	6.37	7.60	1;2

Taimetoit

Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	120	142	4.69	8.01	13.19	
---------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 29. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihastrooganov	120	169	9.68	11.65	6.81	1;2
Ahju porgandi 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	
Jääkapsasalat tilliga	40	19	0.45	1.48	1.25	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
Kaalika-rosinasalat	40	29	0.41	1.31	4.40	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		656	21.61	23.01	93.62	

Lisaroad

Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2

Taimetoit

Lätse ja aedviljakarri	120	217	10.52	10.15	23.50	
------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 30. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	230	140	10.31	7.36	8.65	4
Marjane sepikuvorm	80	189	4.14	5.28	31.46	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		567	21.36	16.24	84.69	

Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	230	141	5.72	4.49	19.57	
Kalasupp poola moodi	230	159	7.95	9.86	10.93	4

reede, 31. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Rõstitud rooskapsas	40	23	1.40	1.40	1.76	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Kõrvitsasalat jöhvikatega	40	19	0.28	1.26	2.07	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
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 :		605	23.53	19.74	87.14	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2

Taimetoit

Pilaff köögiviljadega	230	334	5.20	10.01	55.82	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **610** **22.43** **20.05** **88.18**