

# Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 6. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		711	28.65	23.47	100.37	
<b>Lisaroad</b>						
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	
<b>Taimetoit</b>						
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
<b>teisipäev, 7. jaanuar</b>						
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp	250	288	14.00	18.04	19.01	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		719	25.99	25.54	98.96	
<b>Lisaroad</b>						
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.69	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Kartulisupp seentega	250	124	2.45	5.36	17.35	
<b>kolmapäev, 8. jaanuar</b>						
<b>Lõuna</b>						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kapsa - tomatisalat	50	20	0.51	1.11	2.46	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
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 :		704	26.51	22.39	102.87	
<b>Lisaroad</b>						
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
<b>Taimetoit</b>						
Mehhiko oapada	150	96	4.39	0.64	16.86	
<b>neljapäev, 9. jaanuar</b>						
<b>Lõuna</b>						
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiritarretis	130	126	5.48	2.54	19.84	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
Kokku :		651	24.91	21.48	89.78	
<b>Lisaroad</b>						
Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Kalkuni minestroone	250	144	7.82	8.50	10.06	1;9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Kreemine brokolipüreesupp	250	161	4.93	19.46	25.51	
<b>reede, 10. jaanuar</b>						
<b>Lõuna</b>						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :		671	22.67	20.52	102.16	
<b>Lisaroad</b>						
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
<b>Taimetoit</b>						
Kikerhernekaste seentega	150	90	3.80	1.42	14.22	

Nädala keskmine : **691 25.75 22.68 98.83**