

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool vanus 10-12

esmaspäev, 20. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgandisalat hernelistega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		744	29.68	24.27	104.09	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	

Taimetoit

Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	
--------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 21. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	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 :		688	21.81	20.84	104.55	

Lisaroad

Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Kana - klimbisupp	250	331	11.27	21.98	23.54	1;2;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hapukapsasupp (lihata)	250	115	1.88	5.41	15.34	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

kolmapäev, 22. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		673	19.99	22.35	102.71	

Lisaroad

Tšilline veiselihakaste	150	248	16.14	15.41	12.29	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	

Taimetoit

Pasta köögiviljadega	250	351	9.74	10.29	54.71	1
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

neljapäev, 23. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		660	23.11	18.17	101.23	

Lisaroad

Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Taipärane läätsesupp	250	318	17.50	8.73	43.27	
----------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

reede, 24. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
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 :		687	22.74	24.25	97.87	

Lisaroad

Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Külm kodujuustu-kalakaste	150	126	12.35	5.14	4.12	2;4

Taimetoit

Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **690** **23.47** **21.98** **102.09**