

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 27. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0.53	2.15	4.57	
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 :		716	28.05	22.71	102.45	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
---	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 28. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatilihe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		649	23.39	22.94	93.44	

Lisaroad

Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2

Taimetoit

Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	150	178	5.87	10.01	16.49	
---------------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 29. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Ahju porgandi 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	
Jääkapsasalat tilliga	50	24	0.57	1.85	1.56	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		738	24.51	25.55	105.43	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit

Lätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 30. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
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 :		669	24.52	18.69	101.31	

Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	250	153	6.22	4.88	21.28	
Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4

reede, 31. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		678	26.88	21.41	98.56	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2

Taimetoit

Pilaff köögiviljadega	250	363	5.65	10.88	60.68	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **690** **25.47** **22.26** **100.24**