

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool vanus 13-15

esmaspäev, 6. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		795	31.23	24.89	115.53	
Lisaroad						
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	
Taimetoit						
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
teisipäev, 7. jaanuar						
Lõuna						
Kanasupp	300	345	16.79	21.65	22.82	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		834	30.43	29.82	113.42	
Lisaroad						
Hapukapsaborš sealihaga	300	297	15.10	16.99	21.23	
Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kartulisupp seentega	300	149	2.94	6.43	20.82	
kolmapäev, 8. jaanuar						
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Kapsa - tomatisalat	60	24	0.62	1.33	2.95	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11
Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		797	29.11	24.89	118.46	
Lisaroad						
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
Taimetoit						
Mehhiko oapada	150	96	4.39	0.64	16.86	
neljapäev, 9. jaanuar						
Lõuna						
Kodune seljanka	300	300	15.18	15.25	26.62	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
Kokku :		729	28.26	24.35	99.55	
Lisaroad						
Kana-läätsesupp	300	323	12.05	18.38	27.94	
Kalkuni minestroone	300	173	9.38	10.20	12.08	1;9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp	300	193	5.92	23.35	30.62	
reede, 10. jaanuar						
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
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 :		751	24.76	21.95	116.90	
Lisaroad						
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Taimetoit						
Kikerhernekaste seentega	150	90	3.80	1.42	14.22	

Nädala keskmine : **781** **28.76** **25.18** **112.77**