

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool vanus 13-15

esmaspäev, 13. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	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	
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.71	1.38	5.17	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :		857	31.90	29.97	119.50	

Lisaroad						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2

Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

teisipäev, 14. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	115	5.80	7.19	8.32	
Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	60	29	0.60	1.91	2.88	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		776	25.33	27.93	111.16	

Lisaroad						
Tomatine sealihakaste	150	164	8.67	9.49	11.21	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3

Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

kolmapäev, 15. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	60	26	0.61	1.34	3.47	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.51	0.11	4.11	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		754	26.92	23.22	113.03	

Lisaroad						
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit						
Oakotlet (Vegan)	60	51	2.01	2.45	4.62	10

neljapäev, 16. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	280	197	11.05	8.81	19.83	2;4
Kamavaht	100	176	8.78	7.79	17.10	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		741	30.44	21.71	105.47	

Lisaroad						
Lihtne kalasupp munaga	280	235	10.91	14.21	16.84	3;4
Kala - köögiviljasupp	280	217	11.33	13.21	14.59	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	280	150	2.15	11.79	12.24	

reede, 17. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Kapsasalat värske kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		778	24.77	25.28	117.85	

Lisaroad						
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	

Taimetoit						
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

Nädala keskmine : **781** **27.87** **25.62** **113.4**