

# Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool

vanus 13-15

esmaspäev, 20. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgandisalat hernelstega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		818	31.57	25.75	117.47	

**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
<b>Lõuna</b>						
Hapukapsasupp sealihaga	280	202	13.25	9.40	16.74	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :		767	24.87	22.52	116.99	

**Lisaroad**

Värskekapsasupp sealihaga	280	258	15.54	15.31	15.55	
Kana - klimbisupp	280	371	12.62	24.62	26.36	1;2;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Hapukapsasupp (lihata)	280	128	2.10	6.06	17.18	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

kolmapäev, 22. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Porgandisalat jõhvikataga	60	44	0.52	2.95	4.64	
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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		774	22.87	26.03	117.38	

**Lisaroad**

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

**Taimetoit**

Pasta köögiviljadega	280	393	10.91	11.52	61.28	1
----------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

neljapäev, 23. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	280	184	11.88	8.85	15.64	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		738	26.02	19.80	113.55	

**Lisaroad**

Kodune seljanka	280	280	14.17	14.24	24.84	
Sealiha kartuli - läätsesupp	280	259	12.51	14.11	21.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Taipärane läätsesupp	280	357	19.60	9.78	48.46	
----------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

reede, 24. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
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 :		808	27.00	27.06	117.57	

**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 : **781** **26.47** **24.23** **116.59**