

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool vanus 13-15

| 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 | 60 | 35 | 0.98 | 1.96 | 4.20 | 9 |
| Keedetud spagetid | 60 | 41 | 1.37 | 0.64 | 7.36 | 1 |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 60 | 36 | 0.95 | 1.32 | 5.17 | |
| Kirju punasekapsasalat | 60 | 30 | 0.68 | 1.65 | 3.83 | |
| Porgandisalat apelsinidega | 60 | 45 | 0.64 | 2.57 | 5.48 | |
| 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) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Apelsin ja porgandi snäkid | 150 | 58 | 1.58 | 0.38 | 13.42 | |
| Kokku : | | 801 | 30.31 | 24.56 | 117.14 | |
| 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 | | | | | | |
| Lõuna | | | | | | |
| Karrine kanakaste | 150 | 176 | 9.81 | 11.52 | 8.52 | 2 |
| Aurutatud rohelised oad | 60 | 20 | 1.22 | 0.07 | 4.61 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Kartulipuder | 60 | 82 | 1.75 | 2.83 | 12.77 | 2 |
| Kõrvitsa - kaalikasalat | 60 | 42 | 0.48 | 1.30 | 7.69 | |
| Kapsasalat porgandiga | 60 | 17 | 0.61 | 0.16 | 3.95 | |
| Peedisalat õliga | 60 | 38 | 1.01 | 1.32 | 5.48 | |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Õun ja salatilihe snäkid | 150 | 44 | 1.11 | 1.63 | 10.67 | |
| Kokku : | | 751 | 26.64 | 26.56 | 108.22 | |
| 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 | | | | | | |
| Lõuna | | | | | | |
| Sealihastrooganov | 150 | 211 | 12.10 | 14.56 | 8.51 | 1;2 |
| Ahju porgandi 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 | |
| Jääkapsasalat tilliga | 60 | 29 | 0.68 | 2.23 | 1.87 | |
| Hapukapsasalat sibulaga | 60 | 37 | 0.61 | 1.34 | 5.73 | |
| Kaalika-rosinasalat | 60 | 44 | 0.62 | 1.97 | 6.60 | |
| Seemnesegu | 8 | 44 | 1.82 | 3.50 | 1.99 | 11 |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Banaan ja redise snäkid | 150 | 101 | 1.65 | 0.45 | 23.70 | |
| Kokku : | | 839 | 27.17 | 28.15 | 122.42 | |
| 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 | | | | | | |
| Lõuna | | | | | | |
| Kalasupp tomatiga | 280 | 170 | 12.55 | 8.96 | 10.54 | 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) | 85 | 244 | 6.98 | 2.86 | 45.25 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | | 731 | 27.11 | 20.16 | 110.42 | |
| Lisaroad | | | | | | |
| Kalasupp sulajuustuga | 280 | 275 | 14.02 | 16.42 | 19.57 | 2;4 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Taimetoit | | | | | | |
| Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega | 280 | 171 | 6.97 | 5.47 | 23.83 | |
| Kalasupp poola moodi | 280 | 194 | 9.68 | 12.01 | 13.31 | 4 |
| reede, 31. jaanuar | | | | | | |
| Lõuna | | | | | | |
| Kana-lillkapsahautis | 150 | 152 | 13.06 | 8.59 | 6.96 | |
| Röstitud rooskapsas | 60 | 35 | 2.10 | 2.10 | 2.64 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Kõrvitsasalat jöhvikatega | 60 | 29 | 0.42 | 1.89 | 3.11 | |
| Porgandisalat | 60 | 21 | 0.57 | 0.23 | 4.77 | |
| Hiinakapsasalat maisiga | 60 | 40 | 1.05 | 2.61 | 3.43 | |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Ingveritee sidruniga | 180 | 33 | 0.09 | 0.04 | 7.95 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75 | 215 | 6.15 | 2.52 | 39.93 | 1;11;2 |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid | 150 | 47 | 0.90 | 0.38 | 11.55 | |
| Kokku : | | 781 | 29.84 | 25.02 | 113.67 | |
| 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 | 280 | 406 | 6.33 | 12.19 | 67.96 | |

Nädala keskmine : **780** **28.21** **24.89** **114.37**