

Koolilõuna nädalamenüü



Tallinna 32. keskkool vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 20. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
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 hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		901	32.08	29.67	129.34	

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
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :		810	26.63	23.53	123.51	

Lisaroad

Värskekapsasupp sealihaga	300	276	16.65	16.40	16.66	
Kana - klimbisupp	300	398	13.52	26.37	28.24	1;2;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hapukapsasupp (lihata)	300	138	2.25	6.49	18.40	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

kolmapäev, 22. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
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 jõhvikatega	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		817	24.11	26.53	125.37	

Lisaroad

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

Taimetoit

Pasta köögiviljadega	300	421	11.69	12.34	65.65	1
----------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

neljapäev, 23. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	198	12.73	9.48	16.76	
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		808	28.51	21.10	125.32	

Lisaroad

Kodune seljanka	300	300	15.18	15.25	26.62	
Sealiha kartuli - läätsesupp	300	278	13.40	15.12	22.74	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Taipärane läätsesupp	300	382	21.00	10.48	51.92	
----------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

reede, 24. jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
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	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		914	31.01	33.52	126.37	

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 : **850** **28.47** **26.87** **125.98**