

Koolilõuna nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

| esmaspäev, 10.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Chilli con carne veisehakklihaga | 150 | 150 | 11.55 | 8.35 | 6.92 | |
| Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1.53 | 0.17 | 2.68 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Peedisalat õunaga | 50 | 39 | 0.48 | 2.13 | 4.62 | |
| Kapsasalat kõrvitsaga | 50 | 26 | 0.48 | 1.83 | 2.49 | |
| Kaalika - õunasalat | 50 | 19 | 0.38 | 0.15 | 4.57 | |
| 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) | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Pirn ja kurgi snäkid | 150 | 39 | 0.75 | 0.38 | 9.52 | |
| Kokku : | 720 | 28.81 | 21.34 | 104.97 | | |
| Sealiha - šampinjonikaste | 150 | 106 | 5.72 | 6.51 | 6.57 | 1;2 |
| Kana - paprikakaste | 150 | 124 | 8.92 | 7.21 | 6.45 | 1;2 |
| Chilli sin carne | 150 | 129 | 4.84 | 4.39 | 19.33 | |

| teisipäev, 11.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Vokiroog kanalihaga | 150 | 101 | 8.64 | 4.19 | 8.66 | |
| Röstitud juurseller | 50 | 29 | 0.82 | 1.64 | 3.50 | 9 |
| Keedetud spagetid | 50 | 34 | 1.14 | 0.53 | 6.14 | 1 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Kaalikasalat | 50 | 16 | 0.48 | 0.14 | 3.78 | |
| Kirju punasekapsasalat | 50 | 25 | 0.57 | 1.38 | 3.19 | |
| Valge redise - kurgisalat | 50 | 7 | 0.43 | 0.05 | 1.49 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80 | 230 | 6.56 | 2.69 | 42.59 | 1;11;2 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | 656 | 25.15 | 19.99 | 98.78 | | |
| Hakkliha-köögiviljapada | 150 | 115 | 5.80 | 7.19 | 8.32 | |
| Kurzeme strooganov | 150 | 195 | 10.17 | 13.57 | 8.68 | 1;2 |
| Lillkapsa - läätsepilaff | 250 | 329 | 13.75 | 4.57 | 59.35 | |

| kolmapäev, 12.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes | 150 | 110 | 9.47 | 5.82 | 5.45 | |
| Aurutatud mais | 50 | 49 | 1.51 | 0.39 | 10.35 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Hiiinakapsasalat paprikaga | 50 | 19 | 0.71 | 1.13 | 1.85 | |
| Punapeedi - rohelinehermesalat | 50 | 47 | 1.07 | 2.61 | 4.98 | |
| Redisesalat jogurtiga | 50 | 10 | 0.61 | 0.17 | 1.80 | 2 |
| Seemnesegu | 17 | 93 | 3.88 | 7.43 | 4.22 | 11 |
| Kummeli tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4.49 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Apelsin ja porgandi snäkid | 150 | 58 | 1.58 | 0.38 | 13.42 | |
| Kokku : | 674 | 26.75 | 20.55 | 99.27 | | |
| Sealihastrooganov | 150 | 211 | 12.10 | 14.56 | 8.51 | 1;2 |
| Karrikana apelsiniga | 150 | 186 | 10.58 | 12.59 | 8.81 | |
| Aedviljakarri kikerhernestega | 150 | 116 | 3.88 | 6.36 | 12.27 | |

| neljapäev, 13.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene lõhesupp munaga | 250 | 224 | 10.05 | 14.76 | 13.72 | 2;3;4 |
| Kõrvitsa-õunakreem | 150 | 233 | 4.51 | 10.68 | 30.11 | 2 |
| 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 : | 712 | 20.84 | 28.25 | 94.03 | | |
| Kalassupp sulajuustuga | 250 | 246 | 12.52 | 14.66 | 17.47 | 2;4 |
| Lihne kalassupp munaga | 250 | 210 | 9.74 | 12.69 | 15.03 | 3;4 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Värskekapsasupp läätsedega | 250 | 204 | 5.20 | 10.51 | 22.96 | |

| reede, 14.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalkuni - köögiviljaragu | 150 | 131 | 9.10 | 7.31 | 8.86 | |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 50 | 25 | 0.47 | 1.57 | 2.78 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Porgandisalat pirniga | 50 | 30 | 0.37 | 1.44 | 4.43 | |
| Hiiinakapsasalat maisiga | 50 | 33 | 0.88 | 2.18 | 2.86 | |
| Peedisalat sõstraga | 50 | 30 | 0.77 | 1.12 | 4.37 | |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Banaan ja salatieleh snäkid | 150 | 92 | 1.86 | 1.58 | 21.47 | |
| Kokku : | 688 | 23.34 | 22.34 | 105.38 | | |
| Kanastrooganov | 150 | 169 | 11.21 | 10.24 | 8.51 | 1;2 |
| Hakkliha-köögiviljapada | 150 | 115 | 5.80 | 7.19 | 8.32 | |
| Köögivilja-riisiroog | 250 | 351 | 6.19 | 11.03 | 57.65 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 690 | 24.98 | 22.49 | 100.49 |
| 10 päeva keskmine : | 690 | 24.89 | 22.05 | 100.88 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.