

## Koolilõuna nädalamenüü 31.03.2025 - 04.04.2025

### Tallinna 32.keskool

vanus 10-12

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
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	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	740	27.37	26.08	101.90		
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	719	25.84	21.36	106.45		
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	679	27.26	22.58	96.11		
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Läätsesepikpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	644	18.51	18.42	101.42		
Kanasupp spinatiga	250	288	9.92	21.63	15.10	
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	

reede, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	670	24.78	19.93	100.77		
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :	690	24.75	21.67	101.33
10 päeva keskmine :	690	25.04	21.64	101.21

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.