

## Koolilõuna nädalamenüü 06.09 - 10.09.2021

## Tallinna 32.keskool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku		641	23.52	22.42	90.13	
Kana - paprikakaste	150	156	8.87	10.95	6.17	1,2
Magushapu sealihakaste	150	246	16.23	15.29	11.50	1
Läätсед tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kalaseljanka	250	168	9.16	6.05	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	130	3.88	1.88	23.47	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku		708	24.84	18.72	111.23	
Selge kalasupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Bataadipüreesupp	250	214	2.96	11.27	26.94	2
Seljanka lihata	250	188	2.35	10.07	22.73	
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.66	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	14	0.64	0.09	2.84	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku		705	27.82	23.42	97.18	
Hautatud sealihatükid mädarõikakastmes	150	180	10.95	13.41	4.44	2
Hautatud kalkunilihatükid	50	76	10.27	3.76	0.35	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1,2
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	219	14.28	12.32	14.46	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Jogurti - maasikatarretis	150	157	4.79	5.06	22.92	2
Marjakaste	25	31	0.11	0.01	7.50	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku		666	26.76	20.71	94.00	
Peedisupp sealiha ja munaga	250	203	4.07	12.03	20.08	3
Peedisupp munaga	250	191	3.36	11.02	20.08	3
Brokolipüreesupp	250	185	4.55	11.10	18.69	2
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.66	7.28	7.26	
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20	0.78	0.20	4.21	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja paprika snäkid	150	48	0.90	0.38	11.92	
Kokku		669	21.03	24.87	95.21	
Kana - ananassiga	150	226	11.48	14.86	12.41	
Kalkunistrooganov	150	162	10.96	9.63	8.33	1,2
Köögiviljakaste	150	98	1.27	5.55	11.61	

Nädala keskmine:	678	24.79	22.03	97.55
10 päeva keskmine:	671	26.49	21.54	95.09

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.  
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.