

Koolilõuna nädalamenüü 13-17.09.2021  
Tallinna 32. keskkool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kurkumiriis	50	68	1.35	0.57	14.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse 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
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku	665	24.32	22.88	93.36	
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1,2
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Vitamiinisalat	50	11	0.44	0.12	2.40	
Jääsalat, peet, mais, porru	50	23	0.96	0.20	4.61	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	150	0	0	0	0	
Pria piimatooide	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku	710	26.25	26.81	93.08	
Bolognesekaste	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Köögiviljabolognese	150	62	2.57	0.40	12.86	9

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud täisteranis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Peedisalat mustsõstraga	50	30	0.74	1.11	4.60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
	Kokku	702	26.17	29.92	84.67	
Koorene ahjulõhe tilliga	50	136	9.64	10.73	0.38	2,4
Lõhestrooganov	150	285	18.90	20.16	7.58	1,2,3,4,7,8
Baklažaanihautis köögiviljadega	150	107	1.63	7.79	8.90	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Borš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0.04	0.00	4.50	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku	705	24.61	23.78	98.14	
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175	8.25	10.39	13.40	2
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2,9
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	150	143	8.21	7.82	10.37	1
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Salatitehede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0.64	0.61	3.56	
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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku	703	22.26	22.91	105.74	
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2

Nädala keskmine:	697	24.72	25.26	95.00
10 päeva keskmine:	687	24.76	23.64	96.27

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.