

Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna 32. keskkool

esmaspäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	13	0.10	0.18	3.01	
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	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	666	24.88	23.54	91.55	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kana - paprikakaste	150	156	8.87	10.95	6.17	1,2
Läätسد tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

teisipäev, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Hautatud punane kapsas	50	32	0.72	0.09	7.47	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34	0.91	2.18	3.07	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	689	22.33	24.83	96.65	
Makaronid hakklihaga	250	320	18.04	5.86	47.88	1
Tomatine sealihakaste	150	162	8.62	9.48	10.93	1,2
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9

kolmapäev, 8.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	132	11.11	6.63	7.25	1,2,4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	702	24.47	23.87	100.04	
Kalaquljašš	150	177	7.77	9.81	14.52	1,2,4
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

neljapäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	657	25.80	19.03	96.75	
Talupojasupp sealihaga	250	163	9.46	7.62	15.04	1,9
Kana-köögiviljasupp	250	178	9.65	9.03	15.78	
Peedisupp	250	180	2.42	10.27	20.01	

reede, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.26	8.38	10.17	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Õun ja salatitele snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	676	22.86	22.62	100.27	
Chilli con carne veisehakklihaga	150	140	11.12	7.83	6.02	
Kanarisoto	250	296	13.57	10.65	37.08	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	111	3.71	6.05	11.79	1,7

Nädala keskmine :	678	24.07	22.78	97.05
10 päeva keskmine :	685	23.87	23.44	97.24

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.