

Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna 32.keskkool

esmaspäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
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)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	703	26.52	22.93	101.36	
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

teisipäev, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	14	0.64	0.09	2.84	
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)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	659	22.29	24.69	89.33	
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1,2
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 22.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekastmes	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, lõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
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)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	725	28.41	25.54	96.73	
Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Lõhepasta	250	317	15.04	9.94	42.10	1,2,4
Roheline pastaroog	250	414	12.52	18.86	49.82	1,2,3

neljapäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kanaga	250	148	6.17	7.61	15.03	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasika-jogurtidessert	130	194	2.59	6.20	31.71	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86	2.50	1.19	15.54	1,2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	648	18.86	19.64	100.01	
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
Hapukapsaborõ sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.61	
Köögiviljapüreesupp	250	100	2.07	4.62	13.40	2

reede, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	93	10.31	3.49	4.93	1,2,3
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Ahjuorgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	661	24.06	26.37	87.25	
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Kikerhernepikkpoiss	50	70	2.86	1.89	9.42	1

Nädala keskmine :	679	24.03	23.83	94.94
10 päeva keskmine :	677	23.66	23.52	95.12

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