

13.11.23-17.11.23

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	228	12.64	14.54	11.76	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	679	25.68	22.06	96.80	
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2
Kruubipuder seentega	150	202	4.61	6.61	32.72	1;2

teisipäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	150	137	8.61	8.36	8.54	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	650	23.52	22.54	92.41	
Bolognesekaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsa - tomatisalat	50	20	0.51	1.11	2.46	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
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 sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	661	22.49	23.10	93.64	
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	

neljapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	250	232	7.08	16.35	15.91	
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0.04	0	4.50	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	729	28.97	26.09	95.39	
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	

reede, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	661	23.78	19.72	101.85	
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine :	676	24.89	22.7	96.02
10 päeva keskmine :	672	25.37	21.94	96.30

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.