

20.11.23-24.11.23

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Ahjuorgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid köögiviljadega	50	52	1.22	1.41	9.15	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	719	26.40	24.95	100.83	
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätседega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	734	32.30	28.52	88.87	
Kana-köögiviljasupp	250	288	9.58	21.57	15.58	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Hiinakapsasalat värskes kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
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 :	670	21.53	23.99	94.43	
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Kanakintsuliha tükid koorekastmes	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Kuskuss köögiviljadega	250	348	8.75	14.08	48.43	1

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Vanilje-kooretartretis	150	214	5.99	9.31	25.84	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1.20	0.30	10.12	
	Kokku :	666	22.76	21.45	94.68	
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalasupp	250	209	13.42	12.13	11.98	2;4
Minestroone supp (lihata)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9

reede, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-liilkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0.51	1.11	2.89	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	678	26.59	24.54	95.23	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine :	693	25.92	24.69	94.81
10 päeva keskmine :	685	25.41	23.70	95.42

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.