

Nädal 27.11.23-1.12.23

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguļjašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
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
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	714	24.08	24.97	100.55	
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Köögivilja - läätseguļjašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - ananassi kaste	150	131	5.75	5.54	14.91	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	720	30.02	23.10	102.64	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1,2
Lillkapsa - läätsepiļaff	250	329	13.75	4.57	59.35	

kolmapäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	736	24.43	25.17	103.21	
Valgekalafillee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1,2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Taimne bolognese kastme (hakitud soja)	150	119	6.41	4.83	12.78	

neljapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1,3
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
	Kokku :	737	24.37	24.82	102.76	
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

reede, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	650	22.14	20.27	99.30	
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

Nädala keskmine :	711	25.01	23.67	101.69
10 päeva keskmine :	702	25.47	24.18	98.25

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.