

Nädal 30.10 - 3.11.23

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14	1.28	0.15	2.74	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Jääkapsasalat tilliga	50	24	0.57	1.85	1.56	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	691	25.59	25.35	93.48	
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

teisipäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Röstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0.53	2.15	4.57	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	744	23.99	23.40	112.02	
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.88	10.01	11.77	

kolmapäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kuskuss	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Hiinakapsasalat värskes kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	682	27.20	17.99	104.47	
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	

neljapäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	733	32.36	20.74	104.68	
Köögiviljasupp sealihaga	250	203	10.48	12.35	13.69	
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (vegan)	250	153	6.22	4.88	21.28	1

reed, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
ahjukartul	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandi ja kaalikasalat	50	17	0.50	0.18	4.07	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
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 sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	670	26.83	22.46	93.84	
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

Nädala keskmine :	704	27.19	21.99	101.7
10 päeva keskmine :	699	25.30	22.43	101.25

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.