

nädal 30.10-3.11.23



Tallinna 32.keskkool

vanus 7-9

esmaspäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	120	156	8.14	10.86	6.94	1;2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	40	12	1.03	0.12	2.19	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Jääkapsasalat tilliga	40	19	0.45	1.48	1.25	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		583	21.40	21.40	79.22	

Lisaroad

Värskekapsa - veisehakklihahautis	120	101	6.57	6.34	5.45	
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2

Taimetoit

Herne- ja aedviljahautis	120	93	3.75	3.30	13.50	
--------------------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanaguljašš	120	145	7.83	7.68	11.22	1;2
Rõstitud suvikõrvits	40	32	0.76	2.51	1.74	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0.34	0.04	1.19	
Porgandisalat apelsinidega	40	30	0.42	1.72	3.65	
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
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)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		606	19.36	19.45	91.07	

Lisaroad

Kana-kodujuustu-tomativorm	120	146	17.63	6.00	4.24	2;3
Hakklihakaste	120	184	7.73	13.62	7.88	1;2

Taimetoit

Köögivilja-kikerhernekarri	120	125	3.90	8.01	9.41	
----------------------------	-----	-----	------	------	------	--

nädal 30.10-3.11.23



Tallinna 32.keskkool

vanus 7-9

kolmapäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	120	105	8.85	5.29	5.62	1;2;4
Aurutatud rohelised herned	40	28	2.08	0.16	5.44	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud täisterariis	40	49	0.88	0.67	9.16	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Koorene porgandisalat	40	14	0.49	0.24	2.94	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
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 :	605	23.41	15.87	93.51		

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4

Taimetoit

Küpsetatud kõrvits aedviljadega	120	58	1.48	2.62	8.40	
---------------------------------	-----	----	------	------	------	--

neljapäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lihtne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	641	28.30	18.40	91.41		

Lisaroad

Köögiviljasupp sealihaga	230	187	9.64	11.36	12.59	
Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	230	141	5.72	4.49	19.57	1
--	-----	-----	------	------	-------	---

nädal 30.10-3.11.23



Tallinna 32.keskkool

vanus 7-9

reede, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	120	135	9.70	8.21	6.13	
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Porgandi ja kaalikasalat	40	14	0.40	0.14	3.25	
Kapsasalat porgandiga	40	12	0.41	0.11	2.64	
Peedisalat õliga	40	25	0.67	0.88	3.65	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
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 :		592	23.16	19.41	84.25	
Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	120	86	9.11	2.63	6.48	1
Kana-koorekaste	120	141	7.84	9.54	6.40	1;2
Taimetoit						
Letšo hautis	120	64	1.73	2.63	8.94	