

nädal 30.10-3.11.23



Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
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	

Lisaroad

Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2

Taimetoit

Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Rõstitud 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	

Lisaroad

Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2

Taimetoit

Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.88	10.01	11.77	
----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

nädal 30.10-3.11.23



Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

kolmapäev, 1.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud makaronid	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 värskel 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	

Lisaroad

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

Taimetoit

Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	
---------------------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 2.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
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	

Lisaroad

Köögiviljasupp sealihaga	250	203	10.48	12.35	13.69	
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	250	153	6.22	4.88	21.28	1
--	-----	-----	------	------	-------	---

nädal 30.10-3.11.23



Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

reede, 3.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud pärl kuskuss	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	
Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Taimetoit						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	