

nädal 30.10-3.11.23



Tallinna 32.keskkool

vanus 16–19 ja enam

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	60	17	1.54	0.18	3.28	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Jääkapsasalat tilliga	60	29	0.68	2.23	1.87	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		846	30.59	29.63	117.75	

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	60	47	1.14	3.76	2.61	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Porgandisalat apelsinidega	60	45	0.64	2.57	5.48	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		846	26.65	25.44	130.12	

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 16–19 ja enam

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	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud täisterariis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Koorene porgandisalat	60	21	0.73	0.36	4.40	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		878	33.59	24.40	132.79	

Lisaroad

Saiafilee 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	350	283	13.30	16.28	22.36	
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		826	29.21	22.84	125.73	

Lisaroad

Köögiviljasupp sealihaga	300	244	12.57	14.82	16.42	
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	183	7.47	5.86	25.53	1
--	-----	-----	------	------	-------	---

nädal 30.10-3.11.23



Tallinna 32.keskkool

vanus 16–19 ja enam

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	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi ja kaalikasalat	60	21	0.60	0.21	4.88	
Kapsasalat porgandiga	60	17	0.61	0.16	3.95	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		858	32.91	29.06	120.34	
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	