

# Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

## Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

| esmaspäev, 21.aprill                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihaguljašš                            | 150      | 195   | 8.73      | 11.64    | 14.00         | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                         | 50       | 15    | 1.53      | 0.17     | 2.68          |           |
| Keedetud tatar                            | 50       | 60    | 2.08      | 0.70     | 11.60         |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Porgandisalat jõhvikatega                 | 50       | 37    | 0.43      | 2.46     | 3.87          |           |
| Peedisalat                                | 50       | 22    | 0.80      | 0.10     | 4.35          |           |
| Kapsasalat tilliga                        | 50       | 23    | 0.54      | 1.35     | 2.63          |           |
| Seemnesegu                                | 8        | 44    | 1.82      | 3.50     | 1.99          | 11        |
| Hibiskuse tee                             | 125      | 15    | 0         | 0        | 3.74          |           |
| Pria piimatooted kuni 250                 | 125      | 70    | 4.56      | 3.32     | 5.66          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40       | 115   | 3.28      | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| Banaan ja kurgi snäkid                    | 150      | 86    | 1.35      | 0.30     | 19.80         |           |
| Kokku :                                   | 733      | 26.45 | 24.95     | 103.45   |               |           |
| Kurzeme strooganov                        | 150      | 195   | 10.17     | 13.57    | 8.68          | 1;2       |
| Kanapada                                  | 150      | 109   | 7.64      | 5.91     | 7.34          | 9         |
| Kikerherne - mangokarri kookospiimaga     | 150      | 178   | 5.87      | 10.01    | 16.49         |           |

| teisipäev, 22.aprill                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Oasupp veiselihaga                        | 250      | 232   | 10.82     | 13.42    | 18.58         | 1;9       |
| Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega  | 150      | 190   | 7.77      | 3.26     | 32.61         | 1;2       |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75       | 215   | 6.15      | 2.52     | 39.93         | 1;11;2    |
| Õun ja valge kapsa snäkid                 | 150      | 48    | 0.98      | 0.42     | 11.48         |           |
| Kokku :                                   | 686      | 25.72 | 19.62     | 102.60   |               |           |
| Kana - kartulisupp riisiga                | 250      | 264   | 9.12      | 15.54    | 22.76         |           |
| Peedisupp sealiha ja munaga               | 250      | 221   | 6.64      | 12.80    | 20.38         | 3         |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56      | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Hapukoor, R 20 %                          | 20       | 41    | 0.56      | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Oasupp Ribollita                          | 250      | 153   | 4.22      | 8.06     | 18.19         | 9         |

| kolmapäev, 23.aprill                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana - paprikakaste                       | 150      | 124   | 8.92      | 7.21     | 6.45          | 1;2       |
| Aurutatud rohelised oad                   | 50       | 16    | 1.02      | 0.06     | 3.84          |           |
| Keedetud riis                             | 50       | 65    | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 50       | 65    | 1.42      | 1.37     | 12.06         |           |
| Peedisalat                                | 50       | 22    | 0.80      | 0.10     | 4.35          |           |
| Porrusalat hapukoorega                    | 50       | 25    | 0.61      | 1.17     | 3.53          | 2         |
| Hiinakapsasalat maisiga                   | 50       | 33    | 0.88      | 2.18     | 2.86          |           |
| Seemnesegu                                | 24       | 132   | 5.47      | 10.49    | 5.96          | 11        |
| Mahlajook                                 | 150      | 36    | 0.02      | 0.02     | 8.62          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid                   | 150      | 47    | 0.90      | 0.38     | 11.55         |           |
| Kokku :                                   | 708      | 25.40 | 25.20     | 99.49    |               |           |
| Sealiha - šampinjonikaste                 | 150      | 106   | 5.72      | 6.51     | 6.57          | 1;2       |
| Maksastrooganov                           | 150      | 126   | 6.60      | 7.38     | 8.62          | 1;2       |
| Peedi-kikerherne kotlet                   | 50       | 62    | 2.84      | 0.58     | 10.44         | 1         |

| neljapäev, 24.aprill                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene lõhesupp                          | 250      | 176   | 9.87      | 7.87     | 17.71         | 2;4       |
| Kamavaht                                  | 100      | 140   | 2.64      | 0.51     | 31.64         | 1         |
| Piim, R 2,5%                              | 50       | 27    | 1.50      | 1.25     | 2.40          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 85       | 244   | 6.98      | 2.86     | 45.25         | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53    | 0.90      | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                   | 640      | 21.89 | 12.99     | 109.90   |               |           |
| Selge kalasupp                            | 250      | 173   | 8.22      | 9.24     | 15.16         | 4         |
| Kalaseljanka                              | 250      | 210   | 9.36      | 10.26    | 20.56         | 4         |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56      | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Hapukoor, R 20 %                          | 20       | 41    | 0.56      | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Karrine kartuli - läätsesupp              | 250      | 317   | 17.44     | 8.68     | 43.02         |           |

| reede, 25.aprill                          | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögivilja pajaroog sealihaga             | 150      | 112   | 5.68      | 7.28     | 7.35          |           |
| Röstitud punane peet ürtidega             | 50       | 30    | 0.96      | 0.62     | 5.26          |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Keedetud pärl kuskuss                     | 50       | 63    | 1.92      | 1.30     | 10.94         | 1         |
| Kaalika - õunasalat                       | 50       | 19    | 0.38      | 0.15     | 4.57          |           |
| Kapsasalat värske tomatiga                | 50       | 26    | 0.49      | 1.85     | 2.40          |           |
| Porgandi - lillkapsasalat                 | 50       | 34    | 0.52      | 2.17     | 3.65          |           |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56      | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Jõhvikamorss                              | 150      | 35    | 0.15      | 0.26     | 8.54          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| kiivi ja porgandi snäkid                  | 150      | 61    | 1.50      | 0.60     | 13.80         |           |
| Kokku :                                   | 686      | 21.59 | 24.72     | 99.93    |               |           |
| Hakklihakaste                             | 150      | 230   | 9.67      | 17.03    | 9.85          | 1;2       |
| Mehhikopärane kanapada                    | 150      | 140   | 13.08     | 3.59     | 14.55         |           |
| Mehhiko oapada                            | 150      | 96    | 4.39      | 0.64     | 16.86         |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 690 | 24.21 | 21.5  | 103.07 |
| 10 päeva keskmine : | 690 | 24.83 | 21.96 | 101.40 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.