

Koolilõuna nädalamenüü 28.04.2025 - 02.05.2025

Tallinna 32.keskkool

vanus 10-12

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		713	29.26	21.36	103.45	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kõrvitsasalat rosinatega	50	17	0.43	0.06	4.18	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		678	24.28	25.08	94.79	
Tomatine sealihakaste	150	164	8.67	9.49	11.21	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Jääkapsasalat värske kurgiga	50	17	0.51	1.09	1.44	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		707	23.00	27.17	96.45	
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Külm kodujuustu-kalakaste	150	126	12.35	5.14	4.12	2;4
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	250	273	10.37	11.52	28.73	

reede, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekestest	150	165	11.05	8.08	12.12	
Ahjupeetis ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peetisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		664	24.86	23.95	90.65	
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :	690	25.35	24.39	96.34
10 päeva keskmine :	690	24.78	22.95	99.71

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 nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.