

## Koolilõuna nädalamenüü 04.-08.märts 2024

### Tabasalu Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kanastrooganov	150	169	11.206	10.24	8.515	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Hliinakapsasalat kurgi ja maisiga	80	55	1.452	3.494	4.909	
Kapsas, porgand, lillkapsas, jõhvikad	80	22	0.82	0.3	4.9	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.819	0.141	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	200	72.80	1.40	0.70	17.90	
Kokku		768.77	29.14	25.35	110.90	
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.889	10
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.406	2.371	9.09	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.536	0.192	4.416	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.818	2.09	2.774	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.215	5.926	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.819	0.141	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.7	0.56	15.9	
Kokku		737.03	33.56	24.05	101.98	
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.368	11.911	0.17	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.9	6.038	5.668	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.304	6.356	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.7	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.819	0.141	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	200	114	1.8	0.4	26.4	
Kokku		877.87	32.01	34.01	114.76	
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kuskuss kana ja köögiviljadega	300	422	20.997	16.642	48.872	1
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.272	1.755	6.9	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.324	0.316	7.02	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.819	0.141	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja salatilehe snäkid	200	59	1.48	2.17	14.225	
Kokku		804.65	35.28	29.62	108.66	
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	400	270	24.168	7.21	29.924	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.4	0.8	18.3	
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
Tomatine kartuli- ja riisisupp	400	347	4.982	16.68	45.956	
Kokku		885.49	39.01	30.70	119.75	
Nädala keskmine:		814.76	33.80	28.74	111.21	
10 päeva keskmine		689	24.0	23.8	97.5	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi tabasalu.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.