

Koolilõuna nädalamenüü 08.-12.aprill 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.652	9.36	8.369	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.228	6.052	
Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	80	16	0.84	0.18	3.3	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.148	9.094	0.704	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)	25	72	2.052	0.841	13.309	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	200	64.20	1.30	0.56	15.30	
Kokku		737.30	28.93	27.40	100.06	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.733	11.641	14.004	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Peedisalat õliga	80	50	1.344	1.766	7.308	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.2	4.3	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	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)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Oun ja tomati snäkid	200	59	0.9	0.57	13.6	
Kokku		729.31	25.61	26.65	101.41	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rõstitud köögivilja risoto kanaga	300	412	19.962	14.393	51.338	2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Hapukapsasalat	80	35	0.837	1.368	4.896	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.407	1.034	7.722	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	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)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.1	0.5	17.9	
Kokku		782.43	32.43	29.16	103.92	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.904	5.891	10.16	4
Aurutatud mais	80	79	2.416	0.624	16.56	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Valge redise - hapukoosesalat	80	36	1.046	2.474	2.894	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.2	5.56	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	4	22	0.912	1.749	0.993	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.8	0.56	14.5	
Kokku		707.78	27.88	20.51	108.30	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Läätsesupp kanalihaga	400	510	27.084	28.884	37.176	2
Piim, R 2,5%	50	27	1.5	1.25	2.4	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.641	0.672	10.648	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.4	0.7	17.9	
Kartulisupp seentega	400	199	3.916	8.575	27.764	
Kokku		865.93	35.54	40.08	95.89	
Nädala keskmine:		764.55	30.08	28.76	101.91	
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.