

Koolilõuna nädalamenüü 08.-12.jaanuar 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.733	11.641	14.004	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.448	0.272	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.872	2.159	4.214	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.215	5.926	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.372	2.483	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
	Kokku	782.77	29.26	33.96	94.44	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.556	4.441	0.083	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.9	6.038	5.668	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Keedetud makaronid	80	128	3.328	2.35	22.88	1
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	80	55	1.452	3.494	4.909	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.2	4.3	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.372	2.483	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
	Kokku	831.27	34.72	36.15	94.07	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.065	6.614	7.031	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Peedisalat sõstraga	80	48	1.238	1.795	6.997	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.324	0.316	7.02	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
	Kokku	746.36	28.66	29.52	94.30	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	290	14.388	14.325	28.449	
Aurutatud rohelised herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.904	1.912	6.052	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.407	1.034	7.722	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.148	9.094	0.704	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.372	2.483	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
	Kokku	754.97	31.75	37.07	81.86	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	400	324	18.584	15.717	28.707	1;3
Tomatine kartuli- ja riisisupp	85	74	1.059	3.545	9.766	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
	Kokku	590.25	28.11	25.27	64.04	
Nädala keskmine:		741.12	30.50	32.39	85.74	
10 päeva keskmine		689	24.0	23.8	97.5	

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

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