

Koolilõuna nädalamenüü 11.-15.märts 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.572	6.556	5.732	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.904	1.912	6.052	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.5	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	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		730.32	27.15	26.81	101.46	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaad	60	142	11.209	10.624	0.786	
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	
Keedetud makaronid	80	128	3.328	2.35	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.842	2.636	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	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 lillkapsa snäkid	200	62	1.8	0.56	14.5	
Kokku		860.34	33.54	35.54	105.44	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihapilaff	300	445	17.877	16.527	56.559	
Aurutatud brokoli	80	25	2.448	0.272	4.28	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.228	6.052	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	80	25	0.883	1.078	5.782	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	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 valge kapsa snäkid	200	66	1.5	0.6	16.	
Kokku		823.62	32.52	29.43	114.76	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.588	6.964	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.394	1.938	7.071	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.424	0.356	7.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	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 redise snäkid	200	71	0.72	0.616	17.24	
Kokku		776.64	30.78	25.10	112.41	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lihtne kalasupp munaga	400	336	15.586	20.3	24.052	3;4
Köögiviljasupp valgete ubadega	400	262	4.906	12.588	33.844	
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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.1	0.5	17.9	
Kokku		856.47	30.45	38.90	100.41	
Nädala keskmine:		809.48	30.89	31.16	106.90	
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.