Koolilõuna nädalamenüü 18.-22.november 2024
Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**	**Allergeen**
Maksastrooganov	150	126	6.602	7.376	8.618	1;2
Röstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.798	3.52	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kapsa-porgandi salat hapukoorega	80	44	1.073	2.606	4.81	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.058	3.045	0.121	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 salatilehe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.925	
	Kokku	717.58	27.68	27.28	100.94	
Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**	**Allergeen**
Sealihapilaff	300	445	17.877	16.527	56.559	
Röstitud juurseller	80	46	1.307	2.618	5.596	9
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0.64	1.734	10.251	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	80	24	1.08	0.18	5.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.035	1.827	0.073	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	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	0.70	0.56	15.90	
	Kokku	851.27	30.19	30.27	118.90	
Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**	**Allergeen**
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.521	8.524	2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.536	0.192	4.416	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	80	29	1.11	1.805	2.422	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.174	9.134	0.363	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku	852.18	28.40	31.45	118.27	
Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**	**Allergeen**
Kalasupp poola moodi	400	277	13.825	17.151	19.014	4
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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Juurviljapüreesupp	400	305	5.332	20.674	27.652	2
Röstitud sepikukuubikud	3	12	0.634	0.195	1.845	1;2
	Kokku	847.39	28.85	44.19	90.32	
Reede	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**	**Allergeen**
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	314	14.892	14.14	33.573	
Ahjuporgandi ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
Hapukapsasalat	80	35	0.837	1.368	4.896	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.736	0.284	7.65	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.035	1.827	0.073	10;2
Seemnesegu	13	71	2.964	5.684	3.228	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku	746.62	30.28	30.45	93.81	
Nädala keskmine:		803.01	29.08	32.73	104.45	
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.