

Koolilõuna nädalamenüü 18.-22.märts 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.077	12.119	
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Keedetud spagetid	80	55	1.824	0.854	9.818	1
Porgandisalat hernestega	80	59	0.968	3.517	6.9	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.736	0.284	7.65	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	2	11	0.456	0.874	0.497	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 kurgi snäkid	200	52.50	1.00	0.50	12.70	
Kokku		747.16	28.90	27.96	100.20	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	93	12.66	4.558	0.468	
Koorekaste tilliga	100	109	1.438	9.112	5.634	1;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 värskes kurgiga	80	29	1.11	1.805	2.422	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	80	22	1.02	0.142	4.54	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	2	11	0.456	0.874	0.497	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 porgandi snäkid	200	74	1.2	0.76	17.6	
Kokku		755.68	31.48	26.96	101.19	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhepasta	300	382	18.089	11.932	50.704	1;2;4
Aurutatud mais	80	79	2.416	0.624	16.56	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.878	0.167	4.439	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.	0.32	5.6	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	2	11	0.456	0.874	0.497	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 redise snäkid	200	58	1.4	0.5	14.1	
Kokku		812.25	32.20	25.99	116.98	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.026	11.439	7.236	1;2
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.408	0.344	6.6	2
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herned	80	32	1.66	0.26	6.8	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	2	11	0.456	0.874	0.497	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		757.94	28.40	29.03	105.01	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Frikadellisupp	400	346	25.38	13.998	29.727	1;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	200	135	2.2	0.6	31.6	
Kaunviljapüreesupp	400	617	25.362	27.1	80.108	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Kokku		1361.85	65.03	48.51	178.34	
Nädala keskmine:		886.98	37.20	31.69	120.34	
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.