

Koolilõuna nädalamenüü 18.-20.detsember 2023

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.753	8.431	5.632	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Keedetud makaronid	80	128	3.328	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.802	3.06	4.808	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.168	0.232	5.368	
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
	Kokku	652.50	25.65	25.73	82.68	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	Kokku	0.00	0.00	0.00	0.00	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad	100	160	11.678	10.925	4.021	1;10
Hautatud hapukapsas	80	75	0.872	2.973	11.408	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kõrvitsasalat	80	17	0.608	0.076	4.152	
Kaste	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Mustsõstramorss	200	106	0.55	0.2	26.76	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Mandariin	200	41	1.3	0.2	9.2	
	Kokku	625.59	19.70	21.56	90.91	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	Kokku	0.00	0.00	0.00	0.00	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	Kokku	0.00	0.00	0.00	0.00	
Nädala keskmine:		255.62	9.07	9.46	34.72	
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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.