

## Koolilõuna nädalamenüü 20.-24.mai 2024

### Tabasalu Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kurzeme strooganov	150	195	10.171	13.573	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.536	0.192	4.416	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Kapsasalat värskel kurgiga	80	35	0.854	2.152	3.958	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.	0.32	5.6	
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 salatilehe snäkid	200	59.30	1.48	2.17	14.23	
Kokku		755.37	29.02	31.13	100.08	
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.313	6.433	14.094	
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	
Valge redise - hapukoosesalat	80	36	1.046	2.474	2.894	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redi	80	18	1.192	0.148	3.81	
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 redise snäkid	200	58	1.4	0.5	14.1	
Kokku		812.94	30.20	28.84	111.81	
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.678	12.189	
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Kartuli - bataadipüree	80	103	1.756	3.776	15.928	2
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.228	6.052	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.736	0.284	7.65	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.819	0.141	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)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.2	0.76	17.6	
Kokku		675.16	26.40	19.39	104.67	
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Lõhepasta	300	382	18.089	11.932	50.704	1;2;4
Ahjuvõõri ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	31	1.139	1.812	2.958	
Peet, tomat, valge redis, porru	80	21	1.06	0.182	4.08	
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)	25	72	2.052	0.841	13.309	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.8	0.56	15.3	
Kokku		772.37	31.05	27.90	103.04	
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Ukraina Borš sealihaga	400	326	14.084	16.768	30.684	
Hapukoos, R 20 %	20	41	0.56	4.	0.72	2
Piim, R 2,5%	50	27	1.5	1.25	2.4	2
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	
Kõrvitsapüreesupp	400	287	5.213	17.856	30.227	2;9
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
Kokku		983.73	30.24	42.78	123.90	
Nädala keskmine:		799.91	29.38	30.01	108.70	
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](mailto:tabasalu.gymnaasium@daily.ee)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.