

## Koolilõuna nädalamenüü 27.-31.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>
Kanastrooganov	150	169	11.206	10.24	8.515	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.416	0.624	16.56	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.072	2.078	17.496	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.272	1.755	6.9	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	80	20	0.78	0.2	4.68	9
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)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	200	52.50	1.00	0.50	12.70	
Kokku		795.12	29.89	30.84	104.48	
<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>
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.904	5.891	10.16	4
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.603	0.246	7.306	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.043	0.918	4.782	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.197	12.126	0.939	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.641	0.672	10.648	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.2	0.76	17.6	
Kokku		785.05	27.82	30.72	107.09	
<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>
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.652	9.36	8.369	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.448	0.272	4.28	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Hapukapsasalat	80	35	0.837	1.368	4.896	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	0.28	6.9	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.819	0.141	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	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
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.4	0.7	17.9	
Kokku		702.46	30.30	25.01	95.45	
<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>
Sealiharisoto	300	405	19.14	10.734	59.021	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.565	2.519	4.141	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.2	5.56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	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
Apelsin ja redise snäkid	200	59	2.1	0.2	13.7	
Kokku		782.92	31.19	27.93	107.37	
<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>
Rassolnik sealihaga	400	373	25.172	15.303	34.812	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.8	0.56	15.3	
Lillkapsapüreesupp	400	196	3.927	16.302	10.769	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
Kokku		801.51	36.91	37.97	81.88	
Nädala keskmine:		773.41	31.22	30.49	99.25	
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.