

Koolilõuna nädalamenüü 29.jaanuar-02.veebruar 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	228	12.642	14.535	11.765	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	
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	5	28	0.049	3.031	0.235	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
Pirn ja lillkapsa snäkid	200	76	1.28	0.72	18.8	
Piim, R 2,5%	200	106.00	6.00	5.00	9.60	2
Kokku		855.37	32.45	31.79	115.62	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pastaroog sealih ja šampinjonidega	300	342	16.08	20.223	25.483	1
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Kapsasalat porgandiga	80	23	0.818	0.216	5.273	
Hliina kapsas, kurk, mais, porgand	80	33	1.244	0.316	6.74	
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
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.2	0.66	17.2	
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
Kokku		820.69	31.73	38.85	91.63	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.144	8.257	6.741	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Jääkapsasalat tilliga	80	38	0.907	2.967	2.495	
Peet, porgand, porru, rohelistes herned	80	34	1.96	0.28	6.9	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	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
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.	0.5	12.7	
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
Kokku		781.86	30.22	32.83	97.17	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - kana ja rohelistes ubadehautis tom	300	406	18.988	12.536	56.583	
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.565	2.519	4.141	
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede seg	80	20	0.883	0.978	4.842	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.148	9.094	0.704	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.558	3.724	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	200	67	2.2	0.3	15.6	
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
Kokku		929.45	35.62	39.13	118.24	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	400	310	16.193	18.875	20.836	4
Köögiviljasupp kikerhernestega	400	265	5.326	12.948	33.164	
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	
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
Kokku		841.27	31.18	38.59	97.17	
Nädala keskmine:		845.73	32.24	36.24	103.97	
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.