

## Koolilõuna nädalamenüü 09.-13.detsember 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>
Kreekapärane kana tomatikastmes	150	155	16.452	7.527	5.662	
Aurutatud brokoli	80	25	2.448	0.272	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.565	2.519	4.141	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.116	6.09	0.242	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
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku		713.25	33.52	24.64	94.76	
<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>
Sealiha menudo hautis (Mehhiko)	300	262	16.399	7.204	34.701	1;7
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Redisesalat jogurtiga	80	16	0.971	0.272	2.88	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	44	0.93	2.195	5.546	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.128	6.698	0.266	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku		693.06	29.13	26.40	91.11	
<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>
Kodune hakklihakaste	60	46	3.429	2.623	2.293	1;2
Rõstitud juurseller	80	46	1.307	2.618	5.596	9
Keedetud makaronid	80	128	3.328	2.35	22.88	1
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.272	1.755	6.90	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.035	1.827	0.073	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	200	64.6	0.7	0.56	15.9	
Kokku		664.14	22.97	19.93	102.06	
<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>
Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (	150	159	14.698	7.68	8.682	4;9
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	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.304	6.356	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	80	25	0.82	0.28	5.64	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.151	7.916	0.315	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	200	66.4	1.80	0.56	15.30	
Kokku		713.47	31.22	24.23	98.85	
<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>
Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga (	400	429	18.78	28.51	26.04	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.056	0.324	3.074	1;2
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.641	0.672	10.648	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	200	46	1.70	0.20	10.60	
Köögiviljasupp kikerhernestega	400	265	5.326	12.948	33.164	
Kokku		913.72	33.90	47.15	92.17	
Nädala keskmine:		739.53	30.15	28.47	95.79	
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.