

Koolilõuna nädalamenüü 16.-20.oktoober 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
Hautatud punane kapsas	60	39	0.867	0.108	8.962	
Keedetud makaronid	60	96	2.496	1.762	17.16	1
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.873	0.637	16.071	
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.602	2.295	3.606	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.876	0.174	4.026	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.148	9.094	0.704	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.431	4.106	52.281	1;2
	Kokku	812.26	28.19	28.79	109.68	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaraguu	300	326	14.948	13.83	38.223	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.224	0.072	4.608	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.654	1.619	3.16	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.302	0.213	5.738	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.206	3.362	53.238	1;11;2
	Kokku	744.17	27.52	24.31	106.44	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veiseliha - köögiviljakaste	150	172	7.657	12.104	8.812	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.715	0.855	5.308	
Keedetud riis	60	78	1.512	0.651	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.499	0.84	13.923	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.105	4.428	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herned	60	24	1.245	0.195	5.1	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.431	4.106	52.281	1;2
	Kokku	795.81	24.14	30.11	107.94	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	300	322	15.618	13.017	37.503	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.784	1.856	2.17	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.023	0.207	5.205	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.431	4.106	52.281	1;2
	Kokku	790.70	30.22	27.68	107.03	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhaa	350	241	11.219	12.633	22.085	4
Seljanka lihata	350	264	3.336	14.103	32.042	
Hapukoos, R 20 %	20	41	0.56	4.	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.431	4.106	52.281	1;2
	Kokku	836.02	23.55	34.84	107.13	
Nädala keskmine:		795.79	26.72	29.15	107.65	
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.