

Koolilõuna nädalamenüü 09.-13.oktoober 2023

Tabasalu Gümnaasium

**AASIA KÖÖGI PÄEVAD**

<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>
Kana Tikka Masala	150	204	9.462	13.396	10.322	2
Röstitud suvikõrvits	60	47	1.144	3.759	2.613	
Keedetud riis	60	78	1.512	0.651	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Porgandisalat kookosega	60	28	0.635	1.012	4.853	
Kapsas, oad, redis, peet	60	16	0.81	0.09	3.6	
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	778.58	24.55	27.57	106.68	
<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>
Veiseliha kookose kastmes	150	160	6.731	12.235	7.699	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.156	0.746	6.309	
Kartulipuder	60	82	1.746	2.832	12.771	2
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.687	17.22	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	60	29	0.602	1.914	2.878	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	60	14	0.615	0.15	3.225	
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)	100	287	8.206	3.362	53.238	1;11;2
	Kokku	802.01	23.06	32.36	106.29	
<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>
Sealiha-nuudliroog ingveri ja tsilliga	300	429	22.505	16.788	48.628	1;1,3;11;7
Röstitud köögiviljad idamaiste vürtsidega	60	28	1.214	1.111	3.862	1,7
Aasiapärane punase kapsa salat	60	30	0.814	1.346	4.346	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.158	0.237	5.535	
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	857.47	35.09	28.06	117.09	
<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>
Taipärane kalapada	150	169	11.731	11.567	6.239	2,4
Grillitud hiinakapsas	60	17	1.116	0.303	2.796	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.687	17.22	
Valge redise salat seemnetega	60	32	0.888	2.515	2.049	11
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, he	60	24	1.32	0.195	5.1	
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	290	8.431	4.106	52.281	1;2
	Kokku	732.67	27.89	24.67	101.36	
<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>
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kana ja kookospiimaga	350	250	13.66	16.781	15.295	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	350	188	2.688	14.733	15.295	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.431	4.106	52.281	1;2
	Kokku	810.24	29.00	36.92	95.17	
Nädala keskmine:		796.20	27.92	29.92	105.32	
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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.