

Koolilõuna nädalamenüü 01.-05.aprill 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.521	8.524	2
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	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.872	2.159	4.214	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.215	5.926	
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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	200	52.50	1.00	0.50	12.70	
Kokku		736.38	27.76	26.29	101.91	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.464	8.03	
Aurutatud rohelistes herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.2	4.3	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.7	0.56	15.9	
Kokku		773.48	27.14	26.54	112.43	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kalapasta	300	463	19.651	18.079	55.34	1;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Kõrvitsasalat	80	17	0.608	0.076	4.152	
Hilina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.324	0.316	7.02	
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
Banaan ja salatilehe snäkid	200	123	2.48	2.11	28.625	
Kokku		852.40	32.39	30.61	119.75	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealiha koorekastmes	150	182	18.914	10.147	3.923	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Kaalika-rosinasalat	80	58	0.824	2.63	8.804	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.407	1.034	7.722	
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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	200	76	1.28	0.72	18.8	
Kokku		783.54	37.41	25.54	109.32	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	400	349	19.376	21.305	21.072	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
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	
Kartuli-zuccini kreemsupp	400	340	6.292	25.507	22.68	2
Kokku		931.61	33.55	49.88	89.62	
Nädala keskmine:		815.48	31.65	31.77	106.60	
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.