

## Koolilõuna nädalamenüü 02.-06.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>
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.545	8.349	6.916	
Aurutatud brokoli	80	25	2.448	0.272	4.28	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Peedisalat õunaga	80	62	0.776	3.414	7.392	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	80	30	1.62	0.22	6.30	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.105	5.481	0.218	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 kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku		774.12	30.58	26.24	109.13	
<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>
Kodune sealihakaste	150	155	8.856	10.691	6.505	1;2
Rõstitud juurseller	80	46	1.307	2.618	5.596	9
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.228	6.052	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.023	1.218	0.048	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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku		663.26	23.81	22.89	96.44	
<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>
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.738	11.089	9.412	1;2;4
Aurutatud mais	80	79	2.416	0.624	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	31	1.139	1.812	2.958	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
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	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	200	64.3	1.7	0.5	14.8	
Kokku		771.06	31.14	27.86	104.36	
<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>
Aedviljapaella kanalihaga	300	436	20.296	16.95	52.694	
Ahjuporgandi ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
Porgandisalat pirniga	80	47	0.592	2.302	7.096	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.035	1.827	0.073	10;2
Seemnesegu	2	11	0.456	0.874	0.497	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		836.01	32.52	30.37	117.95	
<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>
Talgusupp sealihaga	400	355	16.437	21.13	26.241	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.052	0.841	13.309	1;11;2
Oun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.616	17.24	
Köögiviljasupp valgete ubadega	400	262	4.906	12.588	33.844	
Kokku		876.01	29.80	41.68	99.63	
Nädala keskmine:		784.09	29.57	29.81	105.50	
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.