

Koolilõuna nädalamenüü 06.-10.mai 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
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Keedetud makaronid	80	128	3.328	2.35	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Kapsa - tomatisalad	80	32	0.82	1.773	3.932	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	80	19	0.8	0.26	4.44	
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
Oun ja kurgi snäkid	200	50.60	0.80	0.46	12.00	
Kokku		773.35	27.95	28.18	104.98	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	101	12.19	5.414	0.913	
Koorekaste tilliga	100	109	1.438	9.112	5.634	1;2
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	80	29	1.698	0.87	4.873	2
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.072	2.078	17.496	1
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.046	2.474	2.894	2
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)	20	57	1.641	0.672	10.648	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.9	0.6	16.6	
Kokku		755.47	31.14	31.18	93.44	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.464	8.03	
Aurutatud mais	80	79	2.416	0.624	16.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.408	0.344	6.6	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	80	30	1.66	0.26	6.44	9
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)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Oun ja paprika snäkid	200	62	1.	0.46	15.2	
Kokku		753.70	26.75	26.73	107.93	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.367	8.954	8.995	4
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	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.304	6.356	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	80	25	1.26	0.2	5.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	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 valge kapsa snäkid	200	64	1.3	0.56	15.3	
Kokku		744.81	30.92	24.15	107.05	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	400	508	20.69	25.345	50.396	1;9
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.1	0.5	17.9	
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Köögiviljasupp kikerhernestega	400	265	5.326	12.948	33.164	
Kokku		988.33	34.75	43.80	118.09	
Nädala keskmine:		803.13	30.30	30.81	106.29	
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.