

Koolilõuna nädalamenüü 04.-08.detsember 2023

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.072	8.14	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.394	1.938	7.071	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
	Kokku	663.96	24.26	25.55	87.57	
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 rohelistes oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kurgisalat maitserohelisega	80	27	0.512	2.085	1.828	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.215	5.926	
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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
	Kokku	655.91	25.84	29.41	75.62	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	300	436	20.296	16.95	52.694	
Aurutatud brokoli	80	25	2.448	0.272	4.28	
Kirju punasekapsasalat	80	40	0.909	2.206	5.102	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.407	1.034	7.722	
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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
	Kokku	707.06	28.76	29.72	87.48	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	144	11.753	8.431	5.632	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.416	0.624	16.56	
Keedetud spagetid	80	55	1.824	0.854	9.818	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Porgandi - lillkapsasalat	80	54	0.832	3.477	5.84	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	80	25	1.08	0.16	5.26	
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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
	Kokku	657.98	25.02	27.18	81.33	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalasupp poola moodi	400	277	13.825	17.151	19.014	4
Köögiviljasupp valgete ubadega		0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
	Kokku	363.39	16.29	18.16	34.99	
Nädala keskmine:		609.66	24.03	26.00	73.40	
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.