

Koolilõuna nädalamenüü 06.-10.jaanuar 2025

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.572	6.556	5.732	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.448	0.272	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.394	1.938	7.071	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.186	9.743	0.387	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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku		711.09	28.24	26.94	95.09	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroo	150	169	12.124	10.26	7.659	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Keedetud makaronid	80	128	3.328	2.35	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.818	2.09	2.774	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.058	3.045	0.121	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
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku		753.86	29.16	29.72	98.11	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.889	10
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.406	2.371	9.09	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.904	1.912	6.052	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.407	1.034	7.722	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.093	4.872	0.194	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	43.098	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	200	66.4	1.8	0.56	15.3	
Kokku		738.40	32.85	24.89	103.53	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.152	10.635	69.004	1
Rõstitud juurseller	80	46	1.307	2.618	5.596	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.842	2.636	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, pee	80	45	0.91	2.215	5.926	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.035	1.827	0.073	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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku		835.92	35.73	26.07	117.85	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	400	336	14.982	16.409	32.892	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	200	51	1.50	0.20	11.90	
Tomatine kartuli- ja riisisupp	400	347	4.982	16.68	45.956	
Kokku		955.97	29.89	42.80	116.08	
Nädala keskmine:		799.05	31.17	30.08	106.13	
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.