

Koolilõuna nädalamenüü 06.-10.november 2023

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.652	9.36	8.369	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.715	0.855	5.308	
Keedetud tatar	60	72	2.499	0.84	13.923	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.654	1.619	3.16	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.6	0.195	3.33	
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)	100	287	8.206	3.362	53.238	1;11;2
	Kokku	762.00	27.30	26.75	104.48	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.904	5.891	10.16	4
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.963	4.197	9
Kartulipuder	60	82	1.746	2.832	12.771	2
Keedetud riis	60	78	1.512	0.651	16.38	
Kõrvitsa - õunasalat	60	27	0.372	0.706	5.418	
Redis, marineeritud sibul, porgand, peet	60	31	0.683	1.631	3.874	
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)	100	287	8.206	3.362	53.238	1;11;2
	Kokku	782.10	25.78	27.47	108.99	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.152	10.635	69.004	1
Aurutatud mais	60	59	1.812	0.468	12.42	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.228	4.767	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.945	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.386	3.026	47.914	1;11;2
	Kokku	884.34	36.05	19.72	139.72	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	290	14.388	14.325	28.449	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.929	1.346	5.248	
Hüina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.993	0.237	5.265	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.206	3.362	53.238	1;11;2
	Kokku	736.99	28.83	24.73	101.84	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Brokolipüreesupp kanalihaga	350	303	21.961	15.589	20.962	2
Rõstitud sepikukubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
Hernesupp lihata	300	267	7.084	12.85	33.736	1
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.565	2.69	42.59	1;11;2
	Kokku	882.67	39.83	32.43	109.59	
Nädala keskmine:		809.62	31.56	26.22	112.92	
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 koolisööklast iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.