Koolilõuna nädalamenüü 11.-15.detsember 2023
Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kalkunilihatükid	60	91	12.324	4.509	0.415	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.9	6.038	5.668	1;2
Ahjuporgandi ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
Jõuluriis (Ameerika)	80	129	1.853	4.727	20.109	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.565	2.519	4.141	
Kapsas, oad, redis, peet	80	22	1.08	0.12	4.8	
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	656.06	24.50	28.42	78.82	
Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**	**Allergeen**
Kreekapärane kana tomatikastmes	150	155	16.452	7.527	5.662	
Aurutatud rohelised herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.072	2.078	17.496	1
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.272	1.755	6.9	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.2	4.3	
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	659.81	32.75	23.44	83.09	
Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**	**Allergeen**
Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola	150	159	14.698	7.68	8.682	4;9
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Värske kurgi - tomatisalat	80	48	0.543	4.118	2.484	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, her	80	32	1.76	0.26	6.8	
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	663.10	26.74	27.00	82.11	
Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**	**Allergeen**
Rootsi pikkpoiss	60	100	9.3	5.092	4.03	1;2;3
Bechamell kaste	100	70	3.406	2.371	9.09	1;2
Hautatud hapukapsas köömnetega (Saksa	80	77	0.948	3.065	11.568	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Kapsasalat tilliga	80	36	0.872	2.159	4.214	
Jääsalat, peet, mais, porru	80	37	1.544	0.316	7.38	
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	695.90	25.43	27.16	89.56	
Reede	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**	**Allergeen**
Peedisupp sealiha ja klimpidega (Poola)	400	359	17.72	14.25	40.71	1;2;3
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	400	228	4.912	14.472	21.452	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
	Kokku	756.03	29.32	31.03	90.43	
Nädala keskmine:		686.18	27.75	27.41	84.80	
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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.