

Koolilõuna nädalamenüü 12.-16.veebruar 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekastet	150	165	11.05	8.077	12.119	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.536	0.192	4.416	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Keedetud spagetid	80	55	1.824	0.854	9.818	1
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.904	1.912	6.052	
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	10	55	2.28	4.372	2.483	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
Pirn ja kaalika snäkid	200	72.80	1.40	0.70	17.90	
Kokku		772.99	30.31	29.99	101.96	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.367	8.954	8.995	4
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Kõrvitsasalat	80	17	0.608	0.076	4.152	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.2	4.3	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	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 lillkapsa snäkid	200	62	1.8	0.56	14.5	
Kokku		733.61	30.33	22.49	107.22	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid kanaga	300	414	18.906	11.544	58.125	1
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.842	2.636	
Jääsalat, peet, mais, porru	80	37	1.544	0.316	7.38	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.1	0.5	17.9	
Kokku		839.43	33.88	26.82	119.23	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuniguljašš	150	184	8.859	10.427	13.893	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Peedisalat õliga	80	50	1.344	1.766	7.308	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, heina	80	32	1.76	0.26	6.8	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	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
Pirn ja salatilehe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.925	
Kokku		810.22	29.11	32.80	109.06	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	400	394	21.182	16.665	43.338	1
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 redise snäkid	200	71	0.72	0.616	17.24	
Kokku		646.43	29.76	22.79	85.19	
Nädala keskmine:		760.53	30.68	26.98	104.53	
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.