

## Koolilõuna nädalamenüü 13.-17.november 2023

### Tabasalu Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Karrine kanakaste	150	228	12.642	14.535	11.765	2
Aurutatud brokoli	60	18	1.836	0.204	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.512	0.651	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.678	1.434	4.539	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.105	2.625	
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)	90	259	7.386	3.026	47.914	1;11;2
	Kokku	800.58	28.75	30.47	103.58	
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.889	10
Koorekaste peterselliga	100	109	1.438	9.114	5.602	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.156	0.746	6.309	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Keedetud tatar	60	72	2.499	0.84	13.923	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.512	0.111	4.109	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	60	14	0.615	0.15	3.225	
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	821.77	30.55	31.59	104.44	
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Lõhe-koorekaste	150	185	10.718	12.851	7.031	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.739	1.421	5.327	
Kartulipuder	60	82	1.746	2.832	12.771	2
Keedetud riis	60	78	1.512	0.651	16.38	
Peedisalad	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.873	0.238	5.625	
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	743.95	25.12	26.36	101.75	
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17.406	14.629	57.386	1
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.466	0.354	10.29	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.658	0.125	3.329	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.662	0.808	4.336	
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	830.69	29.77	24.16	124.73	
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kana-köögiviljasupp	350	325	9.905	22.889	22.27	
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	232	4.66	11.33	29.018	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.565	2.69	42.59	1;11;2
	Kokku	787.31	21.13	36.91	93.88	
Nädala keskmine:		796.86	27.06	29.90	105.68	
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](mailto:tabasalu.gymnaasium@daily.ee)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.