

Koolilõuna nädalamenüü 15.-19.jaanuar 2024

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
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
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
Oun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.3	0.56	15.3	
Piim, R 2,5%	200	106.00	6.00	5.00	9.60	2
Kokku		810.80	32.18	29.87	109.31	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapada seente ja hapukoorega	150	135	11.714	7.123	6.248	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Hapukapsasalat	80	35	0.837	1.368	4.896	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.148	9.094	0.704	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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.1	0.5	17.9	
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
Kokku		829.09	31.58	32.18	108.21	
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
Hautatud hapukapsas	80	75	0.872	2.973	11.408	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Porgandi - lillkapsasalat	80	54	0.832	3.477	5.84	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.407	1.034	7.722	
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
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.2	0.66	17.2	
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
Kokku		899.60	35.23	36.42	115.02	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	448	21.219	19.189	47.621	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.416	0.624	16.56	
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.046	2.474	2.894	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.2	5.56	
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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.8	0.56	14.5	
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
Kokku		898.14	37.11	34.27	114.18	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene lõhesupp munaga	400	359	16.086	23.614	21.956	2;3;4
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.	0.5	12.7	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
Piim, R 2,5%	200	106	6.	5.	9.6	2
Kokku		686.12	29.77	31.42	72.52	
Nädala keskmine:		824.75	33.17	32.83	103.85	
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.