

## Koolilõuna nädalamenüü 15.-19.aprill 2024

### 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>
Kanakintsuliha magushapus kastmes	150	167	13.7	6.323	14.019	11
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.304	6.356	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.736	0.284	7.65	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.148	9.094	0.704	10;2
Seemnesegu	2	11	0.456	0.874	0.497	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	200	61.20	1.68	2.21	14.93	
Kokku		740.61	30.89	25.17	107.69	
<b>Teispäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Köögivilja - tatarroog sealihaga	300	323	16.512	10.877	42.4	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.536	0.192	4.416	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.565	2.519	4.141	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.043	0.918	4.782	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	2	11	0.456	0.874	0.497	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 porgandi snäkid	200	74	1.2	0.76	17.6	
Kokku		726.96	29.27	27.71	98.92	
<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>
Hautatud kalkunilihatükid	60	91	12.324	4.509	0.415	
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.406	2.371	9.09	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Hliinakapsasalat värskes kurgiga	80	29	1.11	1.805	2.422	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herned	80	32	1.66	0.26	6.8	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.148	9.094	0.704	10;2
Seemnesegu	2	11	0.456	0.874	0.497	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.641	0.672	10.648	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.4	0.5	14.1	
Kokku		755.77	34.55	26.81	99.22	
<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>
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.738	11.089	9.412	1;2;4
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.072	2.078	17.496	1
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.818	2.09	2.774	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.	0.32	5.6	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	2	11	0.456	0.874	0.497	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.052	0.841	13.309	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.3	0.56	15.3	
Kokku		757.07	29.17	30.30	97.37	
<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>
Tomatine frikadellisupp	400	342	18.514	18.288	27.488	1;3;4
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	200	135	2.2	0.6	31.6	
Juurviljapüreesupp	400	305	5.332	20.674	27.652	2
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
Kokku		1003.45	36.90	45.86	115.66	
Nädala keskmine:		796.77	32.15	31.17	103.77	
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.