

## Koolilõuna nädalamenüü 19.-23.veebruar 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>
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.384	3.289	8.094	1
Röstitud 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	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.304	6.356	
Salatilehtede segu, sibul, kurk, valge redis	80	15	0.843	0.898	3.462	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	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 kõrvitsa snäkid	200	60.30	1.00	0.46	14.70	
Kokku		710.79	28.77	20.68	108.12	
<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>
Uhepajatoit kanaga	300	242	15.694	9.593	25.544	
Aurutatud rohelistes herved	80	56	4.16	0.32	10.88	
Kõrvitsa - õunasalat	80	37	0.496	0.942	7.224	
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
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 porgandi snäkid	200	76	1.4	0.8	18.3	
Kokku		713.17	32.40	25.73	95.65	
<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>
Räimevormiroog	150	164	17.944	7.769	5.876	1;2;3;4
Röstitud juurseller	80	46	1.307	2.618	5.596	9
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.272	1.755	6.9	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herned	80	32	1.66	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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.2	0.6	31.6	
Kokku		849.30	37.58	24.71	123.63	
<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>
Kodune hakklihakaste	150	115	8.572	6.556	5.732	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.416	0.624	16.56	
Kaalika-kartulitamp	80	68	1.24	3.66	8.272	2
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.807	1.784	7.644	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, peet	80	25	1.332	0.208	5.05	
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 kurgi snäkid	200	51	0.8	0.46	12.	
Kokku		726.33	26.23	24.89	103.19	
<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 - klimbisupp	400	530	18.031	35.166	37.658	1;2;3
Jahuklimbid		0	0	0	0	1;2;3
Köögiviljapüreesupp	130	53	1.107	2.406	7.118	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.5	0.6	16.	
Kokku		817.69	27.32	40.48	89.04	
Nädala keskmine:		763.46	30.46	27.30	103.92	
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.