

Koolilõuna nädalamenüü 20.-24.jaanuar 2025

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Punane karri sealihaga	150	162	7.623	11.038	10.713	
Ahjuporgandi ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
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	6.90	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.081	4.263	0.169	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	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	1.00	0.46	14.70	
Kokku		762.42	25.48	26.72	111.84	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.726	7.07	1;2
Röstitud juurseller	80	46	1.307	2.618	5.596	9
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.872	2.159	4.214	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.736	0.284	7.65	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.035	1.827	0.073	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	200	67	1.60	0.30	16.20	
Kokku		672.68	27.91	22.46	95.67	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17.406	14.629	57.386	1
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.802	3.06	4.808	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.168	0.232	5.368	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.035	1.827	0.073	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	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		831.30	29.43	29.70	114.69	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11.731	11.567	6.239	2;4
Aurutatud rohelistes herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Valge redise - hapukoosesalat	80	36	1.046	2.474	2.894	2
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porg	80	54	1.314	2.331	7.506	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.035	1.827	0.073	10;2
Seemnesegu	3	16	0.684	1.312	0.745	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	200	70.9	1.20	0.66	17.20	
Kokku		787.45	32.18	26.98	110.92	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	400	263	16.974	12.642	22.34	
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.112	0.649	6.148	1;2
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	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	1.40	0.80	18.30	
Tomatine köögiviljasupp pärlkuskussiga	400	441	16.09	13.858	66.088	1;9
Kokku		1002.80	44.44	33.46	137.49	
Nädala keskmine:		811.33	31.89	27.86	114.12	
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.