

## Koolilõuna nädalamenüü 22.-26.jaanuar 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> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|------------------|
| Magushapu kanakaste                          | 150             | 139         | 10.18            | 5.678            | 12.189                |                  |
| Aurutatud rohelistes oad                     | 80              | 26          | 1.632            | 0.096            | 6.144                 |                  |
| Keedetud tatar                               | 80              | 95          | 3.332            | 1.119            | 18.564                |                  |
| Keedetud kartulid                            | 80              | 83          | 2.128            | 0.112            | 18.928                |                  |
| Porgandisalat hernestega                     | 80              | 59          | 0.968            | 3.517            | 6.9                   |                  |
| Redis, brokoli, peet, mais                   | 80              | 38          | 1.736            | 0.284            | 7.65                  |                  |
| 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           |
| Pirn ja punasekapsa snäkid                   | 200             | 68          | 2.               | 0.6              | 16.                   |                  |
| Piim, R 2,5%                                 | 200             | 106.00      | 6.00             | 5.00             | 9.60                  | 2                |
| Kokku  |                 | 812.26      | 32.82            | 27.85            | 114.90                |                  |
| <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> |
| Hakkliha-kartuli-kapsa vormiroog             | 300             | 349         | 15.099           | 20.541           | 27.354                | 2;3              |
| Aurutatud rohelistes herved                  | 80              | 56          | 4.16             | 0.32             | 10.88                 |                  |
| 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                                   | 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 porgandi snäkid                       | 200             | 74          | 1.2              | 0.76             | 17.6                  |                  |
| Piim, R 2,5%                                 | 200             | 106         | 6.               | 5.               | 9.6                   | 2                |
| Kokku  |                 | 842.65      | 32.91            | 41.50            | 93.28                 |                  |
| <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> |
| Ahjulõhefileetükid                           | 60              | 141         | 13.386           | 9.629            | 0.442                 | 4                |
| Koorekaste tilliga                           | 100             | 109         | 1.438            | 9.112            | 5.634                 | 1;2              |
| Rõstitud punane peet ürtidega                | 80              | 49          | 1.542            | 0.994            | 8.412                 |                  |
| Ahjukartulid ürtidega                        | 80              | 104         | 2.276            | 2.186            | 19.292                |                  |
| Keedetud riis köögiviljadega                 | 80              | 102         | 2.498            | 0.849            | 21.428                |                  |
| Hapukapsasalat                               | 80              | 35          | 0.837            | 1.368            | 4.896                 |                  |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herned   | 80              | 32          | 1.66             | 0.26             | 6.8                   |                  |
| 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           |
| Pirn ja redise snäkid                        | 200             | 58          | 1.4              | 0.5              | 14.1                  |                  |
| Piim, R 2,5%                                 | 200             | 106         | 6.               | 5.               | 9.6                   | 2                |
| Kokku  |                 | 931.34      | 35.88            | 41.34            | 109.53                |                  |
| <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> |
| Hautatud kalkunilihatükid                    | 60              | 91          | 12.324           | 4.509            | 0.415                 |                  |
| Valge kaste maitserohelisega                 | 100             | 83          | 1.9              | 6.038            | 5.668                 | 1;2              |
| Ahju-porgandi ribad                          | 80              | 38          | 0.953            | 1.14             | 7.077                 |                  |
| Keedetud makaronid                           | 80              | 128         | 3.328            | 2.35             | 22.88                 | 1                |
| Keedetud kartulid                            | 80              | 83          | 2.128            | 0.112            | 18.928                |                  |
| 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                       | 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 kurgi snäkid                          | 200             | 51          | 0.8              | 0.46             | 12.                   |                  |
| Piim, R 2,5%                                 | 200             | 106         | 6.               | 5.               | 9.6                   | 2                |
| Kokku  |                 | 833.77      | 34.09            | 33.46            | 103.87                |                  |
| <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> |
| Borš sealihaga                               | 400             | 307         | 12.12            | 16.26            | 28.78                 |                  |
| Hapukoore, R 20 %                            | 20              | 41          | 0.56             | 4.               | 0.72                  | 2                |
| Köögiviljaborš (lihata)                      | 400             | 253         | 3.72             | 12.48            | 32.26                 |                  |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)    | 30              | 86          | 2.462            | 1.009            | 15.971                | 1;11;2           |
| Banaan ja kaalika snäkid                     | 200             | 135         | 2.2              | 0.6              | 31.6                  |                  |
| Piim, R 2,5%                                 | 200             | 106         | 6.               | 5.               | 9.6                   | 2                |
| Kokku  |                 | 927.00      | 27.06            | 39.35            | 118.93                |                  |
| Nädala keskmine:                             |                 | 869.40      | 32.55            | 36.70            | 108.10                |                  |
| 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.