

Koolilõuna nädalamenüü 23.-27.september 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.206	10.24	8.515	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.536	0.192	4.416	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.072	2.078	17.496	1
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.603	0.246	7.306	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.043	0.918	4.782	
Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.654	0.145	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
Pirn ja porgandi snäkid	200	75.90	1.40	0.80	18.30	
Kokku		732.92	29.60	25.06	105.24	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.065	6.614	7.031	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	80	29	1.11	1.805	2.422	
Peet, porgand, porru, rohelistes herned	80	34	1.96	0.28	6.9	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.232	12.179	0.484	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 redise snäkid	200	71	0.72	0.616	17.24	
Kokku		793.39	29.85	32.06	101.38	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss	60	108	10.823	4.466	6.278	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.9	6.038	5.668	1;2
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.525	5.012	3.484	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.272	1.755	6.9	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peet	80	37	1.636	0.344	7.83	
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	5.4	4.5	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Ploom ja kaalika snäkid	200	74	1.7	0.9	16.7	
Kokku		841.58	31.78	31.81	111.16	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.637	5.915	7.341	9
Aurutatud hernes, mais	80	68	3.288	0.472	13.72	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.807	1.784	7.644	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.116	6.09	0.242	10;2
Seemnesegu	8	44	1.824	3.498	1.986	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 kurgi snäkid	200	114	1.8	0.4	26.4	
Kokku		834.20	28.60	24.91	128.35	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune seljanka	400	400	20.244	20.339	35.492	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.	0.72	2
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 nuikapsa snäkid	200	65	0.7	0.56	15.9	
Lillkapsapüreesupp	400	196	3.927	16.302	10.769	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.112	0.649	6.148	1;2
Kokku		923.51	35.41	47.36	93.64	
Nädala keskmine:		825.12	31.05	32.24	107.95	
10 päeva keskmine		689	24.0	23.8	97.5	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi aadressilt tabasalu.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.