

Koolilõuna nädalamenüü 25.-29.märts 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungari kanaroor	150	133	10.568	5.621	10.772	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.536	0.192	4.416	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Porrusalat hapukoorega	80	40	0.971	1.878	5.648	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	80	34	1.364	0.276	6.94	
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
Pirn ja kaalika snäkid	200	72.80	1.40	0.70	17.90	
Kokku		737.23	28.40	22.09	112.02	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee	60	79	11.67	3.542	0.15	4
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.406	2.371	9.09	1;2
Aurutatud hernes, mais	80	68	3.288	0.472	13.72	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud kurkumiriis	80	109	2.16	0.915	22.96	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.872	2.159	4.214	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	80	22	0.9	0.18	4.96	9
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
Apelsin ja redise snäkid	200	59	2.1	0.2	13.7	
Kokku		776.14	34.94	22.40	113.30	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikppoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.223	4.189	5.239	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.438	9.112	5.634	1;2
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Kartulipuder	80	110	2.328	3.776	17.028	2
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Porgandisalat apelsinidega	80	60	0.848	3.433	7.308	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.8	0.56	14.5	
Kokku		816.09	33.11	31.92	104.94	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	400	385	19.328	15.197	43.906	9
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	
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Tomati - läätsesupp	400	313	11.679	13.153	35.599	9
Kokku		954.66	40.27	34.66	122.42	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kokku		0.00	0.00	0.00	0.00	
Nädala keskmine:		656.82	27.34	22.21	90.54	
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.