

Koolilõuna nädalamenüü 25.-29.november 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.021	8.424	5.602	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.536	0.192	4.416	
Keedetud makaronid	80	128	3.328	2.35	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.696	3.936	6.192	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	80	20	1.00	0.14	4.04	
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 varsselleri snäkid	200	56	1.30	0.56	13.50	9
Kokku		760.71	28.78	28.87	101.45	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.026	11.439	7.236	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.603	0.246	7.306	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
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
Pirn ja salatilehe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.925	
Kokku		690.75	27.62	24.54	99.72	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	300	381	16.212	22.29	30.489	2;3
Rõstitud juurseller	80	46	1.307	2.618	5.596	9
Peedisalat köömnetega	80	51	1.394	1.938	7.071	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0.424	0.118	2.032	
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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku		768.67	28.62	36.17	86.52	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	131	11.049	6.63	7.068	1;2;4
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	80	39	0.988	1.748	5.597	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.072	2.078	17.496	1
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.818	2.09	2.774	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
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	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku		718.21	28.82	24.64	99.97	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	400	263	16.974	12.642	22.34	
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.056	0.324	3.074	1;2
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
Banaan ja kaalika snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kartuli - läätseesupp	400	376	12.264	17.04	42.412	
Kokku		932.82	39.13	35.61	116.05	
Nädala keskmine:		774.23	30.59	29.97	100.74	
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.