

Koolilõuna nädalamenüü 27.november-01.detsember 2023

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.733	11.641	14.004	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.152	0.144	3.312	
Keedetud tatar	60	72	2.499	0.84	13.923	
Keedetud makaronid	60	96	2.496	1.762	17.16	1
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.954	1.316	5.175	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.585	0.15	3.51	9
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)	90	259	7.386	3.026	47.914	1;11;2
	Kokku	798.80	26.18	29.31	107.95	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kuskuss kana ja köögiviljadega	300	433	21.405	16.714	51.016	1
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.156	0.746	6.309	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.605	1.338	5.733	
Salatilehtede segu, sibul, kurk, valge redis	60	11	0.632	0.674	2.596	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.565	2.69	42.59	1;11;2
	Kokku	803.01	31.55	27.38	109.72	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.738	11.089	9.412	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.567	1.885	3.342	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Keedetud läätsed	60	95	6.5	0.452	14.13	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.614	1.568	2.08	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.175	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.386	3.026	47.914	1;11;2
	Kokku	732.83	31.06	23.53	97.73	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kanalihatükid	60	86	13.948	3.072	0.683	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.438	9.114	5.602	1;2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.466	0.354	10.29	
Keedetud riis	60	78	1.512	0.651	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.424	1.889	3.106	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.735	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.386	3.026	47.914	1;11;2
	Kokku	748.44	30.69	23.56	103.82	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Frikadellisupp	350	303	22.208	12.248	26.011	1;3
Kartuli - läätsesupp	350	329	10.731	14.91	37.11	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.565	2.69	42.59	1;11;2
	Kokku	861.72	39.50	29.85	105.71	
Nädala keskmine:		788.96	31.80	26.73	104.99	
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.