

Koolilõuna nädalamenüü 28.oktoober-01.november 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.856	10.691	6.505	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.448	0.272	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Peedi - kurgi salat	80	64	1.12	4.14	5.904	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.175	4.766	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.035	1.827	0.073	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.186	1.242	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 kaalika snäkid	200	70.90	1.20	0.66	17.20	
Kokku		766.83	27.58	28.44	105.35	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	145	9.444	7.964	9.496	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.416	0.624	16.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.304	6.356	
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	80	13	0.8	0.12	2.72	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.046	2.436	0.097	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)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	200	53	1.3	0.7	11.5	
Kokku		674.32	27.54	19.70	101.59	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	448	21.219	19.189	47.621	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.402	3.486	4.569	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.3	
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)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.2	0.76	17.6	
Kokku		820.75	34.27	32.75	100.95	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaguljašš	150	183	8.662	9.9	14.9	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.525	5.012	3.484	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.072	2.078	17.496	1
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.872	2.159	4.214	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.424	0.356	7.18	
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)	15	43	1.231	0.504	7.986	1;11;2
Oun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.616	17.24	
Kokku		743.11	25.75	28.38	100.89	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	400	373	25.172	15.303	34.812	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.	0.36	2
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	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	
Tomati - läätsesupp	400	256	8.254	12.699	25.963	
Kokku		848.63	42.02	37.22	92.69	
Nädala keskmine:		770.73	31.43	29.30	100.29	
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.