# Koolilõuna nädalamenüü 29.aprill-03.mai 2024
# Tabasalu Gümnaasium

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Hakklihakarri | 150 | 113 | 12.434 | 4.024 | 7.366 | |
| 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 | |
| Jääkapsa - redisesalat | 80 | 30 | 0.822 | 2.121 | 2.488 | |
| Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tom | 80 | 40 | 0.73 | 2.217 | 4.926 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.148 | 9.094 | 0.704 | 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 |
| Pirn ja kurgi snäkid | 200 | 52.50 | 1.00 | 0.50 | 12.70 | |
| | Kokku | 736.77 | 29.82 | 26.82 | 99.22 | |
| **Teisipäev** | **Kogus, g** | **Kcal** | **Valgud, g** | **Rasvad, g** | **Süsivesikud, g** | **Allergeen** |
| Uhepajatoit sealihaga | 300 | 290 | 14.388 | 14.325 | 28.449 | |
| Röstitud juurseller | 80 | 46 | 1.307 | 2.618 | 5.596 | 9 |
| Hiinakapsasalat tilliga | 80 | 31 | 1.29 | 1.842 | 2.636 | |
| Jääsalat, porgand, redis, varsseller | 80 | 16 | 0.84 | 0.18 | 3.56 | 9 |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.049 | 3.031 | 0.235 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.372 | 2.483 | 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 nuikapsa snäkid | 200 | 65 | 0.7 | 0.56 | 15.9 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Kokku | 713.00 | 28.72 | 32.44 | 83.47 | |
| **Kolmapäev** | **Kogus, g** | **Kcal** | **Valgud, g** | **Rasvad, g** | **Süsivesikud, g** | **Allergeen** |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Kokku | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| **Neljapäev** | **Kogus, g** | **Kcal** | **Valgud, g** | **Rasvad, g** | **Süsivesikud, g** | **Allergeen** |
| Kana - paprikakaste | 150 | 124 | 8.92 | 7.214 | 6.448 | 1;2 |
| Aurutatud mais | 80 | 79 | 2.416 | 0.624 | 16.56 | |
| Keedetud kartulid | 80 | 83 | 2.128 | 0.112 | 18.928 | |
| Keedetud riis | 80 | 104 | 2.016 | 0.867 | 21.84 | |
| Porgandi - porrulaugusalat | 80 | 41 | 0.904 | 1.912 | 6.052 | |
| Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu | 80 | 36 | 1.407 | 1.034 | 7.722 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.099 | 6.063 | 0.47 | 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 |
| Pirn ja valge kapsa snäkid | 200 | 66 | 1.5 | 0.6 | 16. | |
| | | | | | | |
| | Kokku | 798.10 | 28.39 | 26.12 | 119.87 | |
| **Reede** | **Kogus, g** | **Kcal** | **Valgud, g** | **Rasvad, g** | **Süsivesikud, g** | **Allergeen** |
| Hapukapsasupp sealihaga | 400 | 375 | 31.385 | 15.144 | 28.93 | 1 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4. | 0.72 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.462 | 1.009 | 15.971 | 1;11;2 |
| Banaan ja porgandi snäkid | 200 | 138 | 2.2 | 0.7 | 32. | |
| Hapukapsasupp (lihata) | 400 | 184 | 3.002 | 8.656 | 24.536 | 1 |
| Piim, R 2,5% | 180 | 95 | 5.4 | 4.5 | 8.64 | 2 |
| | Kokku | 918.44 | 45.01 | 34.01 | 110.80 | |
| Nädala keskmine: | | 633.26 | 26.39 | 23.88 | 82.67 | |
| 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.