

Koolilõuna nädalamenüü 30.september-4.oktoober 2024

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.572	6.556	5.732	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.448	0.272	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.394	1.938	7.071	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.186	9.743	0.387	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 kaalika snäkid	200	70.90	1.20	0.66	17.20	
Kokku		754.18	29.47	27.44	103.08	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.124	10.26	7.659	
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.953	1.14	7.077	
Keedetud läätsed	80	127	8.666	0.603	18.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Valge redise - kurgisalat	80	11	0.684	0.083	2.384	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.116	6.09	0.242	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
Ploom ja nuikapsa snäkid	200	67	1.2	0.8	15.4	
Kokku		794.09	35.65	28.14	101.51	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.889	10
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.406	2.371	9.09	1;2
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.632	0.096	6.144	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	80	37	0.874	1.867	5.029	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.407	1.034	7.722	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.093	4.872	0.194	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 kurgi snäkid	200	51	0.8	0.46	12.	
Kokku		761.78	33.05	25.25	107.19	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.152	10.635	69.004	1
Röstitud juurseller	80	46	1.307	2.618	5.596	9
Hiiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.842	2.636	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.215	5.926	
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)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.616	17.24	
Kokku		879.02	36.96	26.57	125.83	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	400	310	16.193	18.875	20.836	4
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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.2	0.7	32.	
Tomatine kartuli- ja riisipupp	400	347	4.982	16.68	45.956	
Kokku		976.64	31.24	41.76	123.40	
Nädala keskmine:		833.14	33.27	29.83	112.20	
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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.