

## Koolilõuna nädalamenüü 13.-17.mai 2024

### Tabasalu Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Bolognesekastet	150	165	11.05	8.077	12.119	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.986	1.894	7.102	
Keedetud makaronid	80	128	3.328	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.164	0.318	7.5	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.148	9.094	0.704	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)	25	72	2.052	0.841	13.309	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	200	52.50	1.00	0.50	12.70	
Kokku		809.64	29.22	29.16	111.59	
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Uhepajatoit sealihaga	300	290	14.388	14.325	28.449	
Aurutatud rohelistes herved	80	56	4.16	0.32	10.88	
Hiinakapsalat tilliga	80	31	1.29	1.842	2.636	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	80	25	0.883	1.078	5.782	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.079	4.85	0.376	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
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.4	0.7	17.9	
Kokku		718.25	30.75	29.94	91.38	
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.556	4.441	0.083	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.9	6.038	5.668	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.542	0.994	8.412	
Keedetud tatar	80	95	3.332	1.119	18.564	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.276	2.186	19.292	
Kapsalat kõrvitsaga	80	42	0.776	2.929	3.984	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.2	4.3	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.049	3.031	0.235	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		736.67	31.29	27.87	95.15	
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.368	11.911	0.17	
Koorekaste tilliga	100	109	1.438	9.112	5.634	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.756	2.514	4.456	
Keedetud riis	80	104	2.016	0.867	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.128	0.112	18.928	
Kaalikasalat jõhvikatega	80	27	0.692	0.277	6.597	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.5	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.819	0.141	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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.2	0.7	32.	
Kokku		847.21	29.90	33.77	110.64	
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Lihtne hakklihasupp	400	323	15.198	18.607	25.56	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.8	0.56	14.5	
Piim, R 2,5%	180	95	5.4	4.5	8.64	2
Kartuli-porrulaugu püreesupp	400	247	4.992	14.472	25.652	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
Kokku		896.27	34.08	40.45	102.62	
Nädala keskmine:		801.61	31.05	32.24	102.27	
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.