

Koolilõuna nädalamenüü 20.-24.november 2023

Tabasalu Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.206	10.24	8.515	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.715	0.855	5.308	
Keedetud tatar	60	72	2.499	0.84	13.923	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.6	0.159	3.756	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.2	
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)	100	287	8.206	3.362	53.238	1;11;2
	Kokku	765.90	27.95	26.22	106.09	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljakaste	150	223	8.171	15.245	14.035	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.152	0.144	3.312	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Keedetud tatar	60	72	2.499	0.84	13.923	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.832	1.354	1.816	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.055	0.776	5.792	
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)	100	287	8.206	3.362	53.238	1;11;2
	Kokku	763.91	24.70	27.02	107.79	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihapilaff	300	445	17.877	16.527	56.559	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.567	1.885	3.342	
Hapukapsasalat	60	26	0.628	1.026	3.672	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herned	60	24	1.245	0.195	5.1	
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	839.38	28.89	27.88	118.06	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.588	6.964	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.963	4.197	9
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Keedetud riis	60	78	1.512	0.651	16.38	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.726	2.638	5.175	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.302	0.213	5.738	
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	768.89	28.94	27.60	103.52	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	350	294	13.109	14.358	28.78	4
Juurviljapüreesupp	350	267	4.666	18.09	24.196	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.206	3.362	53.238	1;11;2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.224	1.298	12.297	1;2
	Kokku	930.62	30.21	37.11	118.51	
Nädala keskmine:		813.74	28.14	29.16	110.79	
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.