Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

Tabasalu Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	200	212	14.40	11.36	12.59	1;2
Aurutatud mais	120	124	3.81	0.98	26.08	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk	80	15	0.86	0.12	2.68	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Banaan	100	104	1.20	0.30	24.30	
Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
	Kokku :	880	33.34	22.90	135.83	
Juurvilja - hernepada	200	86	3.94	1.46	14.50	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	200	139	9.80	2.66	19.62	1
Aurutatud lillkapsas	120	29	2.11	0.26	6.07	
Kartulipuder	120	121	3.28	1.09	25.21	2
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.46	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Õun	100	40	0.20	0.36	9.90	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
	Kokku :	808	28.55	17.19	138.87	
Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes (vegan)	400	335	8.35	17.10	37.80	9

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhikopärane kanapada	200	176	17.23	1.63	24.43	
Aurutatud rohelised oad	120	34	2.14	0.13	8.06	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Pirn	100	42	0.40	0.40	10.60	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	Kokku :	822	36.14	15.11	140.98	
Köögivilja-kikerhernekarri	200	193	7.55	9.05	17.97	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	400	442	20.99	8.25	70.90	
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, kaalikas	80	33	1.19	0.26	6.93	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Pirn	100	42	0.40	0.40	10.60	
Kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	Kokku :	817	33.29	21.29	126.81	
Azuu kartulitega (vegan)	400	308	13.17	2.99	59.44	

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	60	171	17.19	11.27	0.35	4
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	120	48	1.38	1.01	10.07	
Keedetud pärl kuskuss	120	178	6.14	1.56	34.99	1
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Valge redis, sibul värske, porgand, peet	80	26	0.88	0.18	4.66	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Õun	100	40	0.20	0.36	9.90	
Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	Kokku :	888	37.27	36.42	105.52	
Baklažaanihautis tomatiga	200	86	4.19	0.75	15.42	

Nädala keskmine :	**843**	**33.72**	**22.58**	**129.6**
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.