

Koolilõuna nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

	esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste		150	176	9.81	11.52	8.52	2
Röstitud punane peet ürtidega		50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa - tomatisalad		50	20	0.51	1.11	2.46	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad		50	12	0.50	0.16	2.78	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook		150	36	0.02		8.62	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid		150	38	0.60	0.34	9.00	
		Kokku :	673	21.92	22.55	96.18	
Kanakintsuliha õunakastmes		150	144	8.12	6.80	12.68	
Hakkliha-köögiviljapada		150	115	5.80	7.19	8.32	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)		150	124	4.76	6.30	11.99	
	teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga		250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoore, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis		150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoore		20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid		150	50	0.68	0.45	12.45	
		Kokku :	695	26.28	23.34	94.60	
Sealiha - aedviljasupp		250	166	9.02	9.93	11.22	
Kana - riisissupp		250	300	12.20	16.67	26.53	
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kartuli - läätsesupp		250	235	7.66	10.65	26.51	
	kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis		150	186	7.44	14.46	8.03	
Aurutatud mais		50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat jogurtiga		50	22	0.88	0.22	4.12	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes		50	19	1.04	0.16	4.03	9
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook		150	80	0.41	0.15	20.07	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja paprika snäkid		150	46	0.75	0.34	11.40	
		Kokku :	656	19.09	22.72	98.87	
Mulgikapsad sealihaga		150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kanapada seentega		150	126	7.89	5.56	11.72	
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Värskekapsa-läätselahutis		150	137	6.52	4.39	17.37	
	neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - nuudlisupp		250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Maasikakreem riisiga		130	244	2.34	12.14	30.58	2
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid		150	58	1.58	0.38	13.42	
		Kokku :	734	20.13	29.70	96.80	
Kodune seljanka		250	290	12.65	12.71	32.16	
Kanasupp kikerhernestega		250	278	10.98	18.27	17.60	
Hapukoore, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Köögiviljasupp kikerhernestega		250	166	3.33	8.09	20.73	
	reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapada		150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud brokoli		50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalad		50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad		50	16	0.79	0.12	3.45	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook		150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted		150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid		150	48	0.98	0.42	11.48	
		Kokku :	703	30.51	23.12	97.19	
Külm heeringakaste		150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes		150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Herne- ja aedviljahautis		150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine :	692	23.59	24.29	96.73
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.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.