

Koolilõuna nädalamenüü 13.05.2024 - 17.05.2024

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

	esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast		150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid		50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat		50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsas, porgand, mais, tomat		50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook		150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid		150	39	0.75	0.38	9.52	
		Kokku :	678	24.13	23.16	95.13	
Magushapu kanakaste		150	139	10.18	5.68	12.19	
Sealiha-köögiviljakaste		150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Köögiviljabolognese		150	62	2.57	0.40	12.86	9
	teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega		250	281	9.86	18.08	20.96	
Karamellpuding		150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos		20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93	
		Kokku :	673	18.73	23.28	97.92	
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Oasupp kanaga		250	305	11.13	18.11	26.56	1
Köögiviljasupp veiselihaga		250	186	11.35	9.76	14.45	
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Aedviljapüreesupp		250	100	2.68	2.81	17.18	
	kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljad sealihaga leemes		150	157	11.69	9.49	7.73	
Aurutatud rohelised herned		50	35	2.60	0.20	6.80	
Ahjukartulid köögiviljadega		50	52	1.22	1.41	9.15	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat tilliga		50	19	0.81	1.15	1.65	
Salatilehede segu, peet, porgand, jöhvikas		50	16	0.55	0.67	3.61	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		2	11	0.46	0.87	0.50	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)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid		150	55	1.05	0.52	13.42	
		Kokku :	668	29.36	23.68	90.86	
Mehhiko veisehakklihapada		150	156	10.31	6.43	14.09	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga		150	156	10.30	8.38	10.20	
Läätse ja aedviljakarri		150	271	13.15	12.69	29.38	
	neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhaa		250	172	8.01	9.02	15.78	4
Kohupiimavorm		100	178	7.22	3.84	25.62	1;2;3
Marjakissell		50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid		150	47	1.35	0.42	10.88	
		Kokku :	648	22.81	15.81	100.95	
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Lõhe - kartulisupp		250	206	8.92	14.59	10.78	4
Värviline lõhesupp kinoaga		250	209	8.98	15.34	10.46	4
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kartuli-porrulaugu püreesupp		250	154	3.12	9.04	16.03	2
	reed, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega		150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud		50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat jöhvikatega		50	17	0.43	0.17	4.12	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet		50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid		150	103	1.65	0.52	24.00	
		Kokku :	681	22.08	24.03	96.06	
Kodune sealihakaste		150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste		150	134	11.00	7.32	6.57	1;2
Pilaff köögiviljadega		250	363	5.65	10.88	60.68	

Nädala keskmine :	670	23.42	21.99	96.18
10 päeva keskmine :	681	23.51	23.14	96.46

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.