

## Koolilõuna nädalamenüü 27.05.2024 - 31.05.2024

### Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

	esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov		150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais		50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat		50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller		50	12	0.49	0.12	2.92	9
Kastmevalik salatitele		10	56	0.10	6.06	0.47	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)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid		150	39	0.75	0.38	9.52	
		Kokku :	679	23.37	23.55	95.33	
Kanastrooganov		150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakklihakaste veiselihast		150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri		150	187	8.97	7.92	20.91	2
	teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp		250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kakao - jogurtidessert		150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos		20	13	0.11	0.01	3.01	
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 porgandi snäkid		150	56	0.90	0.57	13.20	
		Kokku :	714	29.77	22.99	97.26	
Kala - köögiviljasupp		250	194	10.12	11.80	13.02	4
Lihine kalasupp munaga		250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Tomati - läätsesupp		250	160	5.16	7.94	16.23	
	kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast		50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli		50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder		50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Hapukapsasalat		50	22	0.52	0.86	3.06	
Peet, porgand, porru, rohelised herned		50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook		150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid		150	55	1.05	0.52	13.42	
		Kokku :	691	24.72	21.64	102.36	
Kana poolkoib		50	79	10.05	2.92	3.11	
Kalkunilihatükid ürtidega		50	77	10.29	3.76	0.49	
Läätsepikkpoiss		50	90	3.77	2.20	14.03	1
	neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga		250	162	10.86	8.22	12.09	2
Röstitud sepikukuubikud		10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega		150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Marja toormoos		20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid		150	50	1.35	0.42	11.48	
		Kokku :	657	27.03	13.96	104.23	
Kana-köögiviljasupp		250	232	7.08	16.35	15.91	
Köögiviljasupp sealihaga		250	195	9.67	11.25	15.12	
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Lillkapsapüreesupp		250	122	2.45	10.19	6.73	2
	reed, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihagulas		150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega		50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand		50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook		150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid		150	44	1.58	0.15	10.28	
		Kokku :	694	21.49	23.47	100.96	
Hakklihakarri		150	113	12.43	4.02	7.37	
Karrine kalkuni - juustukaste		150	147	10.24	7.95	9.16	1;2
Köögiviljarisoto		250	351	6.19	11.03	57.65	

Nädala keskmine :	687	25.28	21.12	100.03
10 päeva keskmine :	690	24.11	22.30	100.29

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.