Koolilõuna nädalamenüü
Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25	0.46	1.39	3.08	
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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	645	24.38	19.61	94.93	
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1;2
Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3.62	0.99	14.09	

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding	130	255	3.01	12.83	31.09	2
Kirsikaste	20	24	0.09	0.01	5.94	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	731	19.69	32.41	90.42	
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Minestroone sealihaga	250	215	9.55	14.36	12.86	1;9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Ahjuporgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud riis	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	676	24.51	24.69	95.75	
Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kalafilee kurgi - koorekastmes	150	168	9.99	12.43	3.97	1;2;4
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :	**692**	**23.81**	**24.73**	**95.28**
10 päeva keskmine :	**346**	**11.91**	**12.37**	**47.64**

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool Koolisöökla juhataja