

## Koolieine nädalamenüü 18.11.2024 - 21.11.2024

### Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 7-9

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihasupp	200	146	8.00	7.64	11.94	2
Banaani-maasikasmuuti pähklitega	150	114	4.20	5.35	12.84	2;8
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	403		16.30	14.67	51.40	

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgipuder (ilma lihata)	200	217	4.19	8.98	31.23	1;2
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	390		7.68	12.38	62.79	

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	200	153	2.67	10.34	13.83	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	421		10.23	13.64	64.49	

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklühaga	200	297	11.58	12.43	36.13	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	435		15.36	16.10	58.57	

Nädala keskmine :	411	13.86	14.03	57.98
10 päeva keskmine :	419	14.16	14.35	58.41

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 koolinädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja