

Koolilõuna nädalamenüü 11.11.2024 - 15.11.2024

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	690	27.90	22.11	97.31		
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Kikerherne-paprikakaste	150	231	5.70	14.70	17.12	2
teisipäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanaga	250	219	7.79	15.00	14.20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	249	2.09	10.02	37.67	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirm ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	709	15.59	31.30	92.93		
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Värskekapsaborš punaste ubadega	250	150	4.53	5.55	22.57	
kolmapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	704	24.79	24.52	98.20		
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Kuskuss kõrvitsaga	250	435	10.61	19.65	56.51	1
neljapäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	636	21.76	15.17	107.92		
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
reede, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	656	20.60	22.64	96.03		
Värskekapsa - hakklihaheitis riisiga	150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjoniaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Värskekapsa-läätseheitis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine :	679	22.13	23.15	98.48
10 päeva keskmine :	693	23.18	23.94	98.48

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