

Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 18.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov		150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas		50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsa - kaalikasalat		50	35	0.40	1.08	6.41	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet		50	15	0.68	0.11	3.22	
Kastmevalik salatitele		7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook		125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250		125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid		150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	681	23.90	23.11	96.94		
Chilli con carne veisehakklihaga		150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanastrooganov		150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aedviljakarri ubadega		150	152	5.28	8.33	15.87	2
teisipäev, 19.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp		250	202	9.50	11.63	15.98	
Kuldne sepikeuvorm		100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
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
Õun ja nuikapsa snäkid		150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	656	20.64	21.53	96.49		
Kanasupp		250	141	12.13	5.28	12.11	
Sealiha kartuli - läätseisupp		250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Itaaliapärase kruubisupp		250	116	3.25	5.42	15.42	1;9
kolmapäev, 20.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis		150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud lillkapsas		50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga		50	18	0.69	1.13	1.51	
Redis, brokoli, peet, mais		50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid		150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	671	26.31	22.18	94.95		
Hakklihakarri		150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste		150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kapsa - riisikotlet		50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
neljapäev, 21.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspupp poola moodi		250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik		80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vaniiljekaste		20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	686	19.43	22.22	102.92		
Kalaspupp tomatiga		250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalaspupp		250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kõõgiviljasupp lihata		250	141	2.08	9.13	14.58	
reede, 22.november		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega		150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahju-porgandi ribad		50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat		50	30	0.80	1.10	4.31	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad		50	13	0.55	0.19	2.76	
Kastmevalik salatitele		6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook		150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid		150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	687	23.19	24.87	95.88		
Kana-kodujuustu-tomativorm		150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakklihakaste kõõgiviljadega		150	175	6.75	13.48	7.04	
Hautatud kõõgiviljad kikerhernestega		150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine :	676	22.69	22.78	97.44
10 päeva keskmine :	678	22.41	22.97	97.96

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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.