

Koolilõuna nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0.62	0.09	2.52	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja varselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
	Kokku :	690	26.66	22.76	96.65	
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone sealihaga	250	215	9.55	14.36	12.86	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	150	4.79	2.10	27.26	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	677	22.08	24.53	95.47	
Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kaurviljapüreesupp	250	385	15.85	16.94	50.07	2

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	50	24	0.62	1.09	3.50	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	63	0.23	0.02	15.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	684	18.20	24.31	101.08	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	701	28.37	21.79	97.16	
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

reed, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	693	24.21	24.60	96.09	
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Kikerhernepikkpoiss	50	70	2.86	1.89	9.42	1

Nädala keskmine :	689	23.9	23.6	97.29
10 päeva keskmine :	683	23.30	23.19	97.37

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas lga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.