

Koolieine nädalamenüü 27.01.2025 - 30.01.2025

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 7-9

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - sealihasupp	200	214	15.40	9.39	17.52	1
Marja-keefirinkohtei	150	133	3.83	2.84	22.72	2
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	419		21.28	13.07	53.55	

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - tatarroog hakklihaga	200	217	13.01	3.75	34.25	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	376		15.92	7.24	62.71	

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	200	197	7.15	10.52	19.50	2
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Kohupiimakreem	100	189	9.84	6.25	22.74	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	462		19.39	17.60	56.31	

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	200	285	10.35	9.66	38.84	1
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	399		12.41	12.53	58.55	

Nädala keskmine :	409	15.7	12.91	57.57
10 päeva keskmine :	411	14.10	13.00	59.76

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.

Kool

Koolisöökla juhataja