

## Koolilõuna nädalamenüü 27.01.2025 - 31.01.2025

### Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

| esmaspäev, 27.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Bolognesekaste                            | 150      | 165   | 11.05     | 8.08     | 12.12         |           |
| Rõstitud juurseller                       | 50       | 29    | 0.82      | 1.64     | 3.50          | 9         |
| Keedetud spagetid                         | 50       | 34    | 1.14      | 0.53     | 6.14          | 1         |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Kapsasalat paprikaga                      | 50       | 12    | 0.55      | 0.10     | 2.77          |           |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad           | 50       | 16    | 0.62      | 0.20     | 3.50          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28    | 0.06      | 3.04     | 0.12          | 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    |
| Apelsin ja porgandi snäkid                | 150      | 58    | 1.58      | 0.38     | 13.42         |           |
| Kokku :                                   | 679      | 27.38 | 21.42     | 96.77    |               |           |
| Karrine kalkuni - juustukaste             | 150      | 199   | 12.67     | 12.76    | 9.04          | 1;2       |
| Kana pajaroog aedviljadega                | 150      | 163   | 9.20      | 10.84    | 8.93          |           |
| Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)    | 150      | 119   | 6.41      | 4.83     | 12.78         |           |

  

| teisipäev, 28.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljasupp kanalihaga                 | 250      | 250   | 7.70      | 14.15    | 24.36         |           |
| Piimapuding                               | 150      | 160   | 3.63      | 3.01     | 28.94         | 2         |
| Marja toormoos                            | 20       | 13    | 0.11      | 0.01     | 3.01          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65       | 187   | 5.33      | 2.19     | 34.60         | 1;11;2    |
| Õun ja salatilehe snäkid                  | 150      | 44    | 1.11      | 1.63     | 10.67         |           |
| Kokku :                                   | 654      | 17.88 | 20.99     | 101.58   |               |           |
| Kanasupp kikerhernestega                  | 250      | 278   | 10.98     | 18.27    | 17.60         |           |
| Värskekapsasupp sealihaga                 | 250      | 230   | 13.88     | 13.67    | 13.88         |           |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56      | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Köögiviljasupp kikerhernestega            | 250      | 166   | 3.33      | 8.09     | 20.73         |           |

  

| kolmapäev, 29.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihastrooganov                         | 150      | 211   | 12.10     | 14.56    | 8.51          | 1;2       |
| Ahjuvorgandi ribad                        | 50       | 24    | 0.60      | 0.71     | 4.42          |           |
| Keedetud riis                             | 50       | 65    | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Hapukapsasalat                            | 50       | 22    | 0.52      | 0.86     | 3.06          |           |
| 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                                | 5        | 27    | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Mahlajook                                 | 150      | 3     | 0.10      | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55       | 158   | 4.51      | 1.85     | 29.28         | 1;11;2    |
| Banaan ja redise snäkid                   | 150      | 101   | 1.65      | 0.45     | 23.70         |           |
| Kokku :                                   | 733      | 23.92 | 27.55     | 99.75    |               |           |
| Hakkliihakarri                            | 150      | 113   | 12.43     | 4.02     | 7.37          |           |
| Sealiha - šampinjonikaste                 | 150      | 106   | 5.72      | 6.51     | 6.57          | 1;2       |
| Läätse ja aedviljakarri                   | 150      | 271   | 13.15     | 12.69    | 29.38         |           |

  

| neljapäev, 30.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalasupp tomatiga                         | 250      | 152   | 11.20     | 8.00     | 9.41          | 4         |
| Marjane sepikuvorm                        | 100      | 236   | 5.18      | 6.59     | 39.33         | 1;2;3     |
| Piim, R 2,5%                              | 50       | 27    | 1.50      | 1.25     | 2.40          | 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 :                                   | 669      | 24.52 | 18.69     | 101.31   |               |           |
| Kalasupp poola moodi                      | 250      | 173   | 8.64      | 10.72    | 11.88         | 4         |
| Kalasupp sulajuustuga                     | 250      | 246   | 12.52     | 14.66    | 17.47         | 2;4       |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56      | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Juurviljapüreesupp                        | 250      | 246   | 8.93      | 13.15    | 24.37         | 2         |

  

| reede, 31.jaanuar                         | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana-lillkapsahautis                      | 150      | 152   | 13.06     | 8.59     | 6.96          |           |
| Rõstitud rooskapsas                       | 50       | 29    | 1.75      | 1.75     | 2.20          |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 50       | 65    | 1.42      | 1.37     | 12.06         |           |
| Keedetud riis                             | 50       | 65    | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Porgandisalat õunaga                      | 50       | 34    | 0.38      | 1.94     | 4.45          |           |
| Redis, kurk, peet, mais                   | 50       | 21    | 0.78      | 0.15     | 4.38          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56    | 0.12      | 6.09     | 0.24          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 6        | 33    | 1.37      | 2.62     | 1.49          | 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    |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid                   | 150      | 47    | 0.90      | 0.38     | 11.55         |           |
| Kokku :                                   | 715      | 26.45 | 25.65     | 98.21    |               |           |
| Chilli con carne veisehakklihaga          | 150      | 150   | 11.55     | 8.35     | 6.92          |           |
| Koorene sealihakaste                      | 150      | 142   | 10.40     | 8.84     | 5.61          | 1;2       |
| Pilaff köögiviljadega                     | 250      | 363   | 5.65      | 10.88    | 60.68         |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 690 | 24.03 | 22.86 | 99.52 |
| 10 päeva keskmine : | 691 | 23.40 | 22.98 | 99.72 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@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.