

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

	esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste		150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli		50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandi - porrulaugusalat		50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, mais, redis, peet		50	22	0.90	0.17	4.51	
Kastmevalik salatitele		8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	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)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	700	27.33	23.17	98.27		
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, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külaspupp sealihaga		250	212	11.23	11.85	16.79	1
Kama- kohupiimakreem marjadega		150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid		150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	661	24.88	17.11	102.01		
Peedisupp sealiha ja munaga		250	221	6.64	12.80	20.38	3
Kana - kartulisupp riisiga		250	264	9.12	15.54	22.76	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Värskekapsaborš punaste ubadega		250	150	4.53	5.55	22.57	
	kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus		50	66	9.99	0.89	4.72	1;4
Koorekaste tilliga		100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes, mais		50	42	2.06	0.30	8.57	
Köögiviljatamp		50	45	1.15	1.57	6.82	2
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga		50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas		50	17	0.70	0.16	3.52	
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)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	709	25.52	25.92	96.64		
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
Köögivilja vokiroog		150	80	2.17	4.26	10.20	
	neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp		250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
Leivakook		100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid		150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	668	23.66	19.09	98.67		
Hakkliha - köögiviljasupp		250	248	8.84	14.42	21.61	
Tomati - sealihasupp		250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hernesupp lihata		250	223	5.90	10.71	28.11	1
	reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga		150	107	11.38	3.29	8.09	1
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder		50	69	1.46	2.36	10.64	2
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		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)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid		150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	714	25.70	24.00	100.66		
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga		150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjonikaste		150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Värskekapsa-läätsehautis		150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine :	690	25.42	21.86	99.25
10 päeva keskmine :	690	24.48	23.36	97.20

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.