

## Koolilõuna nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

### Tallinn Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 3.märts	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	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)	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 :	701	27.12	23.64	97.15		
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	
teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Vastlakukkel vähukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	678	22.77	23.01	97.27		
Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	63	0.23	0.02	15.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	688	17.36	24.61	101.85		
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, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao-kohupiimakreem	120	203	8.79	9.83	19.05	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	707	29.48	21.17	98.64		
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Peedisupp sealihaga ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2;9
reede, 7.märts	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, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	675	23.24	22.61	97.10		
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
Kõõgivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

Nädala keskmine :	690	23.99	23.01	98.4
10 päeva keskmine :				

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.