

Koolilõuna nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025

Tallinn Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18	1.01	0.14	3.94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	719	27.99	24.10	98.69	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Leivavaht	100	207	2.31	0.58	46.04	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	718	19.82	22.37	107.24	
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.17	12.60	18.95	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	150	110	9.47	5.82	5.45	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	50	16	0.79	0.12	3.45	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	650	23.79	17.92	100.45	
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Karrikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp munaga	250	224	10.05	14.76	13.72	2;3;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	712	20.84	28.25	94.03	
Kalaspupp sulajuuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Lihtne kalaspupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Värskekapsasupp läätsedega	250	204	5.20	10.51	22.96	

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaragu	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat pirniga	50	30	0.37	1.44	4.43	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	50	15	0.60	0.15	3.22	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
	Kokku :	652	20.59	21.78	99.63	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Köögivilja-riisiroog	250	351	6.19	11.03	57.65	

Nädala keskmine :	690	22.61	22.88	100.01
10 päeva keskmine :	690	23.30	22.95	99.21

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

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.