

## Koolilõuna nädalamenüü 17.03.2025 - 21.03.2025

### Tallinn Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

	esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste		150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli		50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat värskel kurgiga		50	22	0.53	1.35	2.47	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad		50	12	0.50	0.16	2.78	
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu		1	6	0.23	0.44	0.25	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 porgandi snäkid		150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	703	26.43	22.33	100.87		
Hakklihakaste köögiviljadega		150	175	6.75	13.48	7.04	
Sealihastrooganov		150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri		150	187	8.97	7.92	20.91	2
	teisipäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga		250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis		150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor		20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Melon ja kirssmatati snäkid		150	34	0.98	0.23	7.42	
	Kokku :	708	27.40	23.46	94.86		
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
Talupojasupp lihata		250	122	2.87	3.03	22.17	1
	kolmapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis		150	186	7.44	14.46	8.03	
Röstitud juurseller		50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat		50	30	0.80	1.10	4.31	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas		50	13	0.64	0.16	2.81	
Kastmevalik salatitele		3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu		1	6	0.23	0.44	0.25	11
Mahlajook		180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid		150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	649	19.68	23.01	93.87		
Sealiha-köögiviljakaste		150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Maksastrooganov		150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Värskekapsa-läätsehautis		150	137	6.52	4.39	17.37	
	neljapäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp		250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Maasikakreem riisiga		150	281	2.69	14.01	35.28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid		150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	735	18.76	31.31	95.20		
Lihne hakklihasupp		250	202	9.50	11.63	15.98	
Tomati - sealihasupp		250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kartulipüreesupp seentega		250	168	3.04	9.22	18.69	2
	reede, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada		150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud lillkapsas		50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat		50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, porru, oad		50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu		1	6	0.23	0.44	0.25	11
Mahlajook		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	656	24.78	18.05	100.97		
Valgekalafilee koorekastmes		150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Külm heeringakaste		150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Juuvilja - hernepada		150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :	690	23.41	23.63	97.15
10 päeva keskmine :	690	23.01	23.26	98.58

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.