

Koolilõuna nädalamenüü 31.03.2025 - 04.04.2025

Tallinn Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

	esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov		150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
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	
Hiinakapsasalat tilliga		50	19	0.81	1.15	1.65	
Porgand, peet, hernes, porru		50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele		3	17	0.03	1.83	0.07	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)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid		150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	725	27.46	23.94	102.35		
Karrine kalkuni - juustukaste		150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega		150	163	9.20	10.84	8.93	
Oa- ja aedviljahautis		150	104	4.00	4.94	10.34	9
	teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp		250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik		100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniiljekaste		20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid		150	46	1.20	0.38	10.42	
	Kokku :	733	26.25	21.53	109.11		
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
Kartuli - läätsesupp		250	235	7.66	10.65	26.51	
	kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis		150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahju-porgandi 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	
Peedisalat jogurtiga		50	22	0.88	0.22	4.12	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis		50	11	0.74	0.09	2.38	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	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)		70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid		150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	640	24.58	19.66	93.75		
Hakklihakarri		150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste		150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Läätsesupp		50	90	3.77	2.20	14.03	1
	neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga		250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht		100	100	1.08	0.22	23.48	1
Piim, R 2,5%		50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja redise snäkid		150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	644	18.51	18.42	101.42		
Kanasupp spinatiga		250	288	9.92	21.63	15.10	
Sealiha kartuli - läätsesupp		250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Köögiviljaborš (lihata)		250	158	2.33	7.80	20.16	
	reed, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste		150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller		50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Porgandisalat hernestega		50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais		50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	708	24.87	23.30	101.89		
Kalaguljaš		150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog		150	147	11.25	8.97	6.81	4
Pasta köögiviljadega (vegan)		250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :	690	24.33	21.37	101.7
10 päeva keskmine :	690	23.96	22.25	100.28

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.