

Koolilõuna nädalamenüü 07.04.2025 - 11.04.2025

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	50	13	0.65	0.57	2.99	
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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	674	26.93	21.20	97.98		
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2
Köögivilja - läätseguļašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	162	10.86	8.22	12.09	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	678	28.90	16.62	101.57		
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	250	220	11.82	13.14	14.76	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kreemine püreesupp	250	123	3.21	7.29	12.09	2

kolmapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	50	23	1.02	0.22	4.89	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	63	0.23	0.02	15.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
Kokku :	717	22.77	24.58	103.37		
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2
Läätsepikkpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
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 :	662	24.06	17.21	101.77		
Lihtne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Tomatine köögiviljasupp	250	155	2.86	7.97	19.39	

reede, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0.61	0.17	1.80	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	718	22.15	25.97	101.46		
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Pilaff köögiviljadega	250	363	5.65	10.88	60.68	

Nädala keskmine :	690	24.96	21.12	101.23
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com

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.

Kool

Koolisöökla juhataja