

Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

	esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš		150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli		50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat lõhvikatega		50	37	0.43	2.46	3.87	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba		50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu		2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook		125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250		125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid		150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	741	24.96	27.23	101.17		
Kurzeme strooganov		150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada		150	109	7.64	5.91	7.34	9
Kreemjas läätse - köögiviljakarri		150	187	8.97	7.92	20.91	2
	teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp veiselihaga		250	232	10.82	13.42	18.58	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega		150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid		150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	700	26.13	19.79	105.26		
Kana - kartulisupp riisiga		250	264	9.12	15.54	22.76	
Peedisupp sealiha ja munaga		250	221	6.64	12.80	20.38	3
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Oasupp Ribollita		250	153	4.22	8.06	18.19	9
	kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste		150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Aurutatud rohelised oad		50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat		50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais		50	20	0.72	0.17	4.44	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid		150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	667	20.83	22.31	98.00		
Sealiha - šampinjonikaste		150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov		150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Porgandikotlet		50	78	1.90	2.74	12.17	1;2;3
	neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp		250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Kamavaht		100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%		50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	640	21.89	12.99	109.90		
Selge kalasupp		250	173	8.22	9.24	15.16	4
Kalaseljanka		250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Läätse-köögiviljapüreesupp		250	354	14.17	19.71	31.03	2
	reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga		150	112	5.68	7.28	7.35	
Röstitud punane peet ürtidega		50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalika - õunasalat		50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, porru		50	20	0.89	0.18	3.96	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook		150	35	0.15	0.26	8.54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid		150	61	1.50	0.60	13.80	
	Kokku :	703	20.18	25.98	101.03		
Hakklihakaste		150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada		150	140	13.08	3.59	14.55	
Kartuli-kodujuustuvorm		250	223	12.03	4.44	34.67	2;3

Nädala keskmine :	690	22.8	21.66	103.07
10 päeva keskmine :	690	23.88	21.39	102.15

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.