

Koolilõuna nädalamenüü 28.04.2025 - 02.05.2025

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	713	28.42	24.17	97.74		
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniļjekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	723	22.48	21.56	111.44		
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Kana - klimbisupp	250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukapsasupp (lihata)	250	115	1.88	5.41	15.34	1

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukoososalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	676	21.61	24.02	95.70		
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Külm kodujuustu-kalakaste	150	126	12.35	5.14	4.12	2;4
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	250	273	10.37	11.52	28.73	

reede, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	649	23.03	23.22	89.15		
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :	690	23.88	23.24	98.51
10 päeva keskmine :	690	23.34	22.45	100.79

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.

Kool

Koolisöökla juhataja