

Koolilõuna nädalamenüü 02.06.2025 - 06.06.2025

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

	esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov		150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas		50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalikasalat jõhvikatega		50	17	0.43	0.17	4.12	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet		50	15	0.68	0.11	3.22	
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)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid		150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	707	24.47	25.50	97.61		
Hakklihakaste köögiviljadega		150	175	6.75	13.48	7.04	
Kanastrooganov		150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aedviljakarri ubadega		150	152	5.28	8.33	15.87	2
	teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp		250	202	9.50	11.63	15.98	
Marjane sepikuvorm		100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
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
Õun ja nuikapsa snäkid		150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	686	21.62	21.91	101.57		
Kanasupp		250	141	12.13	5.28	12.11	
Sealiha kartuli - läätseupp		250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Itaaliapärane krubisupp		250	116	3.25	5.42	15.42	1;9
	kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis		150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud lillkapsas		50	13	0.96	0.12	2.76	
Kartulipuder		50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud makaronid		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat värske kurgiga		50	18	0.69	1.13	1.51	
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	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid		150	51	1.12	0.52	11.18	
	Kokku :	664	26.73	24.81	86.26		
Hakklihakarri		150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste		150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Aedviljakarri kikerhernestega		150	116	3.88	6.36	12.27	
	neljapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp		250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik		100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vaniljekaste		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
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	736	20.98	25.01	107.79		
Kalasupp tomatiga		250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalasupp		250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Porgandi - õuna püreesupp		250	250	6.31	15.96	18.60	2
	reede, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega		150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahjuorgandi ribad		50	24	0.60	0.71	4.42	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat		50	30	0.80	1.10	4.31	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad		50	13	0.55	0.19	2.76	
Kastmevalik salatitele		6	33	0.07	3.65	0.15	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)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid		150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	658	21.73	23.82	92.21		
Kana-kodujuustu-tomativorm		150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakkliha-köögiviljapada		150	115	5.80	7.19	8.32	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega		150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine :	690	23.11	24.21	97.09
10 päeva keskmine :	690	23.68	23.50	98.72

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.