

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	715	24.42	23.86	101.51		
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Aedviljapaella	250	381	6.81	14.51	57.82	

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp Anett Kontaveit	250	207	9.18	13.02	15.15	9
Panna cotta Keili Sükiainen	130	265	5.39	13.33	30.67	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	721	20.53	28.97	95.35		
Hapukapsaborš sealiha	250	247	12.58	14.16	17.69	
Hakliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	250	143	3.07	9.04	13.41	2

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	50	110	12.32	6.54	0.68	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatari	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	636	26.37	19.29	91.77		
Hakliihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
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 :	716	21.43	24.98	101.84		
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Selge kalasupp	250	173	8.22	9.24	15.16	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Tomati - läätsesupp	250	165	10.97	1.46	27.77	

reede, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Ahjupartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	663	23.49	25.07	87.83		
Sealiha-kõõgiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Laisad kapsarullid veise hakklihaga	150	136	7.58	3.75	18.50	
Kartulipannkook Allika	50	69	1.71	2.39	10.34	1;2;3

Nädala keskmine :	690	23.25	24.43	95.66
10 päeva keskmine :				

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.