

Koolilõuna nädalamenüü 19.05.2025 - 23.05.2025

Tallinna Laagna Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	50	10	0.57	0.11	1.98	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	704	26.06	18.88	109.20	
Hakliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Läätсед tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	219	9.80	14.32	13.87	2
Rõstitud sepiukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakaopuding	130	176	3.86	3.29	31.91	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
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	712	24.26	21.36	104.51	
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	250	143	3.07	9.04	13.41	2

kolmapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Arbuus ja tomati snäkid	150	39	0.90	0.38	8.18	
	Kokku :	699	25.05	23.63	96.80	
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

neljapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	130	230	6.37	11.12	26.79	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	691	21.81	27.74	89.01	
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Seljanka lihata	250	188	2.38	10.07	22.89	

reede, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	646	23.45	22.69	90.83	
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :	690	24.13	22.86	98.07
10 päeva keskmine :	690	24.53	23.14	97.64

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.