

## Koolilõuna nädalamenüü 01.11-05.11.2021

### SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmapäev, 1. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17	1.54	0.18	3.28	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Jääkapsasalat tilliga	60	29	0.68	2.23	1.87	
Peet, porgand, porru, paprika	60	20	0.86	0.18	4.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		812	27.64	35.16	99.96	

teisipäev, 2. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp	300	322	11.25	21.62	22.72	
Karamellpuding	150	265	2.34	1.88	58.97	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		817	20.53	26.23	125.90	

kolmapäev, 3. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee	60	79	11.65	3.54	0.03	4
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24	0.93	0.24	5.06	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		876	31.81	29.98	120.55	

neljapäev, 4. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	300	319	21.79	15.95	22.18	1,3
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.62	40.87	1,2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		880	41.74	25.84	119.99	

reede, 5. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	399	16.61	14.25	52.24	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Porgandi ja kaalikasalat	60	21	0.60	0.21	4.89	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	60	18	0.72	0.18	3.87	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		822	25.88	27.95	120.08	

Nädala keskmine :	<b>841</b>	<b>29.52</b>	<b>29.03</b>	<b>117.3</b>
10 päeva keskmine :	<b>851</b>	<b>30.63</b>	<b>29.42</b>	<b>117.90</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

## Koolilõuna nädalamenüü 08.11-12.11.2021

### SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 8. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		796	26.51	29.84	109.29	

teisipäev, 9. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	202	10.99	7.26	23.48	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	120	289	7.17	3.14	58.72	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		862	30.01	21.49	137.98	

kolmapäev, 10. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kanalihatükid	60	86	13.93	3.07	0.60	
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandi - liilkapsasalat	60	40	0.63	2.61	4.39	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	17	0.76	0.11	3.40	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Apelsin ja kurgi snäkid	150	40	1.27	0.15	9.22	
Kokku :		871	34.34	27.21	123.29	

neljapäev, 11. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	300	263	17.13	14.79	17.35	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Jogurti - maasikatarretis	150	157	4.79	5.06	22.92	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		820	33.03	24.85	116.25	

reede, 12. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	261	13.97	12.75	24.88	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24	0.93	0.24	5.06	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja paprika snäkid	150	48	0.90	0.38	11.92	
Kokku :		804	30.19	31.11	106.23	

Nädala keskmine :	831	30.82	26.9	118.61
10 päeva keskmine :	836	30.17	27.97	117.96

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

## Koolilõuna nädalamenüü 15.11-19.11.2021

### SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 15. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		791	28.07	26.52	113.22	

teisipäev, 16. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	300	217	11.12	13.34	14.48	
Leivavaht	100	198	3.10	0.33	45.34	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		793	27.46	21.55	122.92	

kolmapäev, 17. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	60	140	13.36	9.63	0.32	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Peedisalat mustsõstraga	60	36	0.88	1.34	5.52	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		808	30.88	33.13	99.41	

neljapäev, 18. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	300	230	9.09	12.20	21.58	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		838	26.52	24.67	126.33	

reede, 19. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroid veisehakklihaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1,3
Tomatikaste	60	33	0.81	0.99	5.58	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Kapsasalat värskel kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	19	0.77	0.73	4.28	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		888	29.48	26.58	136.66	

Nädala keskmine :	824	28.48	26.49	119.71
10 päeva keskmine :	828	29.65	26.70	119.16

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

## Koolilõuna nädalamenüü 22.11-26.11.2021

### SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 22. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17	1.43	0.13	3.52	
Ahjupartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Valge redise - porgandisalat	60	17	0.60	0.16	3.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	842		27.11	29.54	120.80	

teisipäev, 23. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16.38	16.55	18.66	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Vaniljekaste	50	61	1.50	1.25	10.77	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	804		31.89	26.39	111.69	

kolmapäev, 24. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Šampinjonikaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	845		31.74	30.27	114.33	

neljapäev, 25. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	186	10.97	7.98	18.56	4
Marjatarretis	150	160	3.83	0.02	35.71	
Vahukoor	30	106	0.75	10.50	2.10	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	814		24.95	22.70	127.02	

reede, 26. november 2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.19	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Õun ja salatilihe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	865		29.35	34.07	115.65	

Nädala keskmine :	834	29.01	28.59	117.9
10 päeva keskmine :	829	28.75	27.54	118.81

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.