

Koolilõuna nädalamenüü 10.01-14.01.2022

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 10. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	19	0.77	0.73	4.28	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Mandariin ja kurgi snäkid	150	31	0.98	0.15	6.90	
Kokku :	814	27.14	31.68	109.40		

teisipäev, 11. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögilviljapüreesupp	300	145	4.12	5.67	20.79	2
Rõstitud sepikukuibikud	15	60	1.82	0.66	11.10	1,2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Hurmaa ja porgandi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.73	
Kokku :	871	24.74	21.55	142.67		

kolmapäev, 12. jaanuar 2022	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	
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	907	35.17	36.78	112.37		

neljapäev, 13. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsket tilliga	60	22	1.27	0.65	3.65	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	60	41	1.09	2.62	3.68	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	60	30	0.55	1.66	3.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	791	25.17	26.59	115.97		

reede, 14. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit veisehakklihaga	300	291	14.62	13.36	30.62	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
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
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	844	30.64	30.53	117.32		

Nädala keskmine :	845	28.57	29.43	119.55
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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 17.01-21.01.2022

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 17. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :		810	28.87	28.03	113.04	

teisipäev, 18. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	300	295	18.89	14.94	21.53	1,3
Marja- rukkivaht	100	127	1.30	0.23	30.33	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		848	35.12	23.47	124.07	

kolmapäev, 19. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
Kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud makaron	60	79	2.08	0.23	16.32	1
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.63	2.61	4.39	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		852	30.58	30.16	117.38	

neljapäev, 20. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lest tilli ja sidrunimahlaga	60	107	12.58	6.27	0.11	4
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat värskel kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	60	14	0.62	0.15	3.22	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
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 :		821	29.87	30.95	108.45	

reede, 21. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
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	5	28	0.05	3.03	0.23	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	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39	1.72	0.22	8.78	
Kokku :		837	36.58	21.37	126.17	

Nädala keskmine :	834	32.2	26.8	117.82
10 päeva keskmine :	840	30.39	28.12	118.69

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 24.01-28.01.2022

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 24. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
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
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 :	795	24.07	27.58	115.64		

teisipäev, 25. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	300	215	3.91	13.39	22.67	2,9
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	898	26.73	25.98	140.43		

kolmapäev, 26. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Latika hakklihavorm	60	94	10.67	4.69	2.32	1,11,3,4
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
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	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :	810	28.98	28.82	110.61		

neljapäev, 27. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1,2
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	60	16	0.92	0.16	3.29	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	811	30.95	28.58	111.02		

reede, 28. jaanuar 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	473	17.77	16.51	63.49	
Aurutatud liilkapsas, porgand ja rohelised herned	60	20	1.13	0.19	4.32	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	861	29.09	27.45	126.81		

Nädala keskmine :	835	27.96	27.68	120.9
10 päeva keskmine :	835	30.08	27.24	119.36

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.