

Koolilõuna nädalamenü

SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 2. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	60	30	0.55	1.66	3.69	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	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 kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	818	25.21	27.84	119.30		

teisipäev, 3. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõõgiviljapüreesupp	300	178	7.40	9.14	18.04	2
Maasikatarretis	130	148	3.34	0.03	33.44	
Vahukoor	25	88	0.62	8.75	1.75	2
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
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :	826	25.70	26.05	122.79		

kolmapäev, 4. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kalafilee segu	60	83	11.36	4.09	0.19	10,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis kõõgiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.19	
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
	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 kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	815	29.79	28.78	114.32		

neljapäev, 5. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	830	26.81	29.00	119.08		

reede, 6. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - šampinjonikaste	150	105	5.67	6.50	6.29	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	60	15	0.68	0.14	3.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	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
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :	806	26.52	28.50	113.19		

Nädala keskmine :	819	26.81	28.03	117.74
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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 9. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
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
	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 kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	819		27.76	28.58	117.40	

teisipäev, 10. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	300	192	16.68	8.00	13.90	2,4
Riisi- banaanivaht	150	265	3.07	10.39	39.75	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42	1.80	0.22	9.52	
Kokku :	818		29.73	22.57	123.72	

kolmapäev, 11. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	98	12.07	5.41	0.36	
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Peedisalat valge redisega	60	31	0.83	1.30	4.13	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
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	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	817		31.06	28.98	111.14	

neljapäev, 12. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	300	381	18.05	11.93	50.52	1,2,4
Aurutatud porgand, hernes	60	31	1.86	0.24	6.39	
Kõrvitsa - kurgisalat	60	19	0.38	1.25	1.94	
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
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	860		33.76	25.70	126.18	

reede, 13. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada riisiga	300	355	16.29	12.78	44.49	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hliinakapsas, kurk, redis, kõrvits	60	10	0.60	0.09	2.04	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	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 salatitele snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	811		22.59	30.55	118.31	

Nädala keskmine :	825	28.98	27.28	119.35
10 päeva keskmine :	822	27.90	27.66	118.55

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 SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 16. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Röstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	60	26	0.61	1.34	3.47	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	60	20	0.83	0.18	4.00	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	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
Kiivi ja kaalika snäkid	150	59	1.50	0.52	13.50	
Kokku :	852		31.02	30.52	116.04	

teisipäev, 17. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Itaaliapärsane frikadellisupp	300	242	13.15	13.76	17.64	1,2,3
Vanilje panna cotta	130	268	5.39	13.33	31.30	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	882		27.73	31.15	121.69	

kolmapäev, 18. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud meriahvenafilee	60	115	13.07	6.99	0.01	4
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Kartuli - bataadipüree	60	77	1.32	2.83	11.95	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	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
Pim ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	858		31.53	32.96	111.75	

neljapäev, 19. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17	1.43	0.13	3.52	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.55	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	60	16	0.92	0.16	3.29	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	817		32.89	24.64	120.42	

reede, 20. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	150	112	7.71	5.96	8.54	
Aurutatud kollased oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.53	0.21	4.98	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	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 punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	805		25.69	28.96	114.46	

Nädala keskmine :	843	29.77	29.65	116.87
10 päeva keskmine :	834	29.38	28.47	118.11

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü

SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 23. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	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
Kiivi ja lillkapsa snäkid	150	52	1.95	0.45	11.48	
Kokku :	812		27.56	28.66	113.84	

teisipäev, 24. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	361	14.20	22.00	27.98	1,2,3
Rabarberi-maasikasupp	70	63	0.19	0.02	15.48	
Kohupiimakreem	70	100	4.61	1.63	16.51	2
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 :	860		27.54	27.51	125.70	

kolmapäev, 25. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat värskel kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Salatilehede 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	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	829		29.16	26.43	122.87	

neljapäev, 26. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	147	13.09	6.91	8.99	4
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	60	20	1.13	0.19	4.32	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Vitamiinisaalat	60	13	0.52	0.14	2.88	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	803		34.03	21.86	120.79	

reede, 27. mai 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
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	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	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
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	788		28.27	28.40	108.41	

Nädala keskmine :	818	29.31	26.57	118.32
10 päeva keskmine :	831	29.54	28.11	117.60

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.