

## Koolilõuna nädalamenüü SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 26. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
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	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		827	26.49	28.55	117.70	

teisipäev, 27. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bors	300	171	3.81	7.91	22.07	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kuldne sepikuvorm	100	248	4.99	4.44	47.51	1,2,3
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
Ploom	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :		871	23.55	24.81	139.30	

kolmapäev, 28. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapala	60	154	8.51	11.02	5.17	1,11,2,3,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	63	2.23	0.61	12.28	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
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	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		820	28.09	29.62	113.80	

neljapäev, 29. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	300	348	12.04	12.21	48.90	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	60	15	0.86	0.16	3.04	
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	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Apelsin	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		869	26.42	30.38	126.07	

reed, 30. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kanaga	300	369	14.84	13.47	49.79	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
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	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		831	26.09	28.35	122.12	

Nädala keskmine :	<b>844</b>	<b>26.13</b>	<b>28.34</b>	<b>123.8</b>
10 päeva keskmine :	<b>849</b>	<b>28.65</b>	<b>29.32</b>	<b>120.75</b>

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, 3. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
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
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	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	820		28.60	30.37	114.55	

teisipäev, 4. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	210	11.80	9.43	21.03	2,4
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	85	246	7.32	3.54	44.34	1,2,3,7
Õun	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	799		28.94	20.94	123.75	

kolmapäev, 5. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	436	19.36	15.90	53.78	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
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	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Ploom	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	900		33.71	28.56	131.01	

neljapäev, 6. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	60	18	0.86	0.16	3.88	
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	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Melon	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	798		24.63	26.61	118.87	

reede, 7. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pastaroog sealiha ja šampinjonidega	300	342	16.08	20.22	25.48	1
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.62	2.61	4.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	60	18	0.81	0.12	3.94	
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	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	813		29.04	34.64	100.46	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>826</b>	<b>28.98</b>	<b>28.22</b>	<b>117.73</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>835</b>	<b>27.56</b>	<b>28.28</b>	<b>120.77</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 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 SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 10. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Kapsas, oad, redis, peet	60	16	0.81	0.09	3.60	
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	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		815	29.17	26.82	117.17	

teisipäev, 11. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (vegan)	300	181	7.40	5.84	25.11	1
Rõstitud sepikukuubikud	5	20	0.61	0.22	3.70	1,2
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	60	174	2.66	6.11	27.17	1,2
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	85	246	7.32	3.54	44.34	1,2,3,7
Pirm	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		828	24.19	27.00	122.45	

kolmapäev, 12. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kartuli - kõrvitsapuder	60	58	1.28	2.33	8.20	2
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
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	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Banaan	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		817	30.68	27.64	114.92	

neljapäev, 13. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	300	405	19.14	10.73	59.02	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
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	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Ploom	150	47	1.12	0.52	10.65	
Kokku :		803	30.91	21.96	125.05	

reede, 14. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaromid hakklihaga	300	327	15.57	10.16	45.08	4
Peedisalat valge redisega	60	31	0.83	1.30	4.13	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.32	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
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	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		820	27.84	27.49	118.58	

Nädala keskmine :	817	28.56	26.18	119.63
10 päeva keskmine :	822	28.77	27.20	118.68

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

## Koolilõuna nädalamenüü SAAREMAA GÜMNAASIUM

### Ukraina teemapäevad

esmaspäev, 17. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11.70	8.42	5.35	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 riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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
Pirn	150	46	1.35	0.45	10.35	
Kokku :	826	29.72	29.22	113.53		

teisipäev, 18. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	300	245	10.56	12.58	23.01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Nuudlivorm porgandi ja õuntega	100	140	2.86	4.04	23.06	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	849	28.11	29.11	118.99		

kolmapäev, 19. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kapsahautis veise hakklihaga	150	136	7.58	3.75	18.50	
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
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	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	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Ploom	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	834	26.48	27.16	124.66		

neljapäev, 20. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanaga	300	348	18.51	15.49	34.73	2,3,4
Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Kõrvitsa - õunasalat	60	27	0.37	0.71	5.42	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
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
Pirn	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	826	33.19	29.00	112.87		

reede, 21. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Žarkoje sealihaga	300	314	14.89	14.14	33.57	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Valge redise - hapukoosalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, hapukurk, mais, porgand	60	26	1.07	0.22	5.16	
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	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	833	30.96	29.50	114.67		

Nädala keskmine :	834	29.69	28.8	116.94		
10 päeva keskmine :	826	29.13	27.49	118.29		

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.