

Koolilõuna nädalamenüü

SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 5. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Valge redise - hapukoososalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	16	0.62	0.21	3.62	
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	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirni snäkid	150	46	1.35	0.45	10.35	
Kokku :	794		29.54	27.91	109.63	

teisipäev, 6. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	300	192	16.68	8.00	13.90	2,4
Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
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
Õuna snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	792		34.81	18.13	123.11	

kolmapäev, 7. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
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	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirni snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	907		36.29	25.02	136.82	

neljapäev, 8. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Hautatud punane kapsas	60	39	0.87	0.11	8.96	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kõrvitsa - õunasalat	60	27	0.37	0.71	5.42	
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	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
Porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	819		27.39	27.74	117.44	

reed, 9. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga	300	261	13.97	12.75	24.88	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
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	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Ploomi snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	850		31.75	34.80	108.22	

Nädala keskmine :	833	31.96	26.72	119.04
10 päeva keskmine :	834	29.54	27.44	120.02

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, 12. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Rõstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Keedetud kartul	60	63	2.23	0.61	12.28	
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	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Ploomi snäkid	150	49	1.72	0.60	10.50	
Kokku :	858		32.33	33.47	110.04	

teisipäev, 13. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp	300	222	5.46	13.32	22.42	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
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
Pirni snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	790		21.55	22.09	127.89	

kolmapäev, 14. september 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
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat mustsõstraga	60	36	0.88	1.34	5.52	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
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	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õuna snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	820		29.68	33.93	102.51	

neljapäev, 15. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	180	218	10.79	15.97	8.46	1,2
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	60	20	1.13	0.19	4.32	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Vitamiinisalat	60	13	0.52	0.14	2.88	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	60	18	0.86	0.16	3.88	
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	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	842		28.23	28.60	121.21	

reede, 16. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1,3
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
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	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Õuna snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	867		29.75	29.94	124.20	

Nädala keskmine :	835	28.31	29.61	117.17
10 päeva keskmine :	834	30.14	28.17	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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 19. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	68	1.74	0.42	14.87	1
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	20	113	0.20	12.13	0.94	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
Pirni snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	841	841	31.41	32.75	110.01	

teisipäev, 20. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õuna snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	840	840	30.27	26.47	120.41	

kolmapäev, 21. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	473	17.77	16.51	63.49	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
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
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
Ploomi snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	865	865	28.93	28.75	124.96	

neljapäev, 22. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - lõhe ahjuroog	300	348	18.51	15.49	34.73	2,3,4
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Kõrvitsa ja porgandisalat	60	26	0.49	1.31	3.53	
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
Arbuusi snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	821	821	32.93	29.60	109.86	

reede, 23. september 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis riisiga	300	343	17.26	12.84	42.01	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi tee	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
Pirni snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	896	896	32.25	33.93	123.25	

Nädala keskmine :	853	31.16	30.3	117.7
10 päeva keskmine :	844	29.74	29.96	117.44

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.