

Koolilõuna nädalamenüü

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 28. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	151	8.68	9.35	9.16	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	95	6.50	0.45	14.13	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, kapsas	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	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
Õun	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		805	30.69	26.54	111.84	

teisipäev, 29. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomati - läätsesupp	300	192	6.19	9.52	19.47	
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Pirn	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		891	23.21	32.05	124.95	

kolmapäev, 30. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, rohelistes herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		802	28.77	28.88	110.28	

neljapäev, 1. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	147	11.39	7.75	8.17	1
Ahjuorgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Porgand, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	60	15	0.88	0.14	3.20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	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
Apelsin	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		826	29.08	27.53	118.25	

reed, 2. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatrapada kanahakkliha ja köögiviljadega	300	301	15.09	7.51	45.85	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
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	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
Õun	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :		833	29.35	27.93	120.46	

Nädala keskmine :	832	28.22	28.59	117.16
10 päeva keskmine :	824	28.36	27.72	117.32

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, 5. detsember 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 riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnega	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
Vesi	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
Pirn	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	827	27.55	30.33	117.01		

teisipäev, 6. detsember 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	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Õun	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	815	29.32	21.29	126.35		

kolmapäev, 7. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	123	13.17	7.85	0.01	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
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	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	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
Mandariin	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	848	33.66	33.10	108.42		

neljapäev, 8. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	300	405	19.14	10.73	59.02	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
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	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Pirn	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	817	31.67	20.47	130.53		

reede, 9. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Ahju-porgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
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
Vesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Õun	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	877	34.13	23.32	134.33		

Nädala keskmine :	837	31.27	25.7	123.33
10 päeva keskmine :	835	29.75	27.15	120.25

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, 12. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste	150	156	9.96	9.99	8.03	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
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
Vesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		803	26.60	27.27	117.47	

teisipäev, 13. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	300	215	3.91	13.39	22.67	
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Pirn	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		808	21.24	22.89	131.23	

kolmapäev, 14. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
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	82	1.75	2.83	12.77	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	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	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
Apelsin	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		799	27.39	27.04	114.64	

neljapäev, 15. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pastarooroog sealiha ja šampinjoniidega	300	342	16.08	20.22	25.48	1
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
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
Vesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		901	33.79	40.90	104.06	

reede, 16. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
Aurutatud rohised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	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
Õun	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :		905	34.75	34.30	117.24	

Nädala keskmine :	843	28.75	30.48	116.93
10 päeva keskmine :	840	30.01	28.09	120.13

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, 19. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	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
Pirn	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		828	29.25	32.07	108.75	

teisipäev, 20. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	347	15.15	15.25	38.41	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Jõulu kohupiimamais	150	340	9.56	16.06	38.57	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Õun	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		902	29.79	35.89	115.34	

kolmapäev, 21. detsember 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1,10
Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
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
Vesi	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
Mandariin	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :		900	34.89	34.47	114.69	

Nädala keskmine :	877	31.31	34.14	112.93
10 päeva keskmine :	860	30.03	32.31	114.93

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.

Kool

Koolisöökla juhataja