

Koolilõuna nädalamenüü

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 31. oktoober 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17	1.54	0.18	3.28	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Jääkapsasalat tilliga	60	29	0.68	2.23	1.87	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Vesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
Õun	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	790	27.67	30.90	104.29		

teisipäev, 1. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp	300	264	9.43	9.80	33.84	
Kakaopuding	130	229	2.03	1.62	51.11	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Pirm	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	802	22.57	18.23	136.09		

kolmapäev, 2. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Heik tilli ja sidrunimahлага	60	107	12.58	6.27	0.11	4
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
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	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	827	33.02	25.84	117.49		

neljapäev, 3. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	140	11.12	7.83	6.02	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartul	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, kaalikas	60	17	1.00	0.74	3.65	
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
Apelsin	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	841	29.33	29.82	117.40		

reede, 4. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandi ja kaalikasalat	60	21	0.60	0.21	4.88	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	60	18	0.72	0.18	3.87	
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
Pirm	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	816	29.89	29.44	112.14		

Nädala keskmine :	815	28.5	26.85	117.48		
10 päeva keskmine :	830	27.32	27.60	120.64		

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, 7. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
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
Vesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		787	28.36	27.50	110.35	

teisipäev, 8. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	347	15.15	15.25	38.41	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186	5.58	4.70	31.31	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
Pirn	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		892	29.52	30.08	127.59	

kolmapäev, 9. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1,11,3
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
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	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Kiivi	150	52	1.95	0.45	11.48	
Kokku :		829	29.78	28.38	117.42	

neljapäev, 10. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapasta	300	483	17.91	18.44	61.57	1,4
Hautatud punane kapsas	60	39	0.87	0.11	8.96	
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	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	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Õun	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		906	31.25	31.29	128.07	

reede, 11. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-sealiha kaste	150	157	11.69	9.49	7.73	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
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	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	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Pirn	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		839	30.66	29.24	120.44	

Nädala keskmine :	851	29.91	29.3	120.77
10 päeva keskmine :	833	29.21	28.08	119.13

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 14. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kurkumiris	60	82	1.62	0.69	17.22	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
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
Vesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
Õun	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		789	28.58	27.03	111.30	

teisipäev, 15. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandi - õuna püreesupp	300	228	2.06	18.34	15.63	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
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	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Pirn	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		807	20.17	28.13	120.47	

kolmapäev, 16. november 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	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
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	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	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Õun	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :		801	31.09	32.59	100.14	

neljapäev, 17. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	60	14	0.80	0.12	2.85	9
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	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
Banaan	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		841	25.31	29.62	120.63	

reede, 18. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Pirn	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		868	30.79	24.66	132.88	

Nädala keskmine :	821	27.19	28.41	117.08
10 päeva keskmine :	836	28.55	28.86	118.93

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.

Koolilõuna nädalamenüü

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 21. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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
Õun	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	790	26.76	29.07	109.51		

teisipäev, 22. november 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	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Pirn	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	872	31.23	27.05	126.14		

kolmapäev, 23. november 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	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
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
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
Õun	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	873	28.95	29.55	125.53		

neljapäev, 24. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
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	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
Melon	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	790	28.70	26.61	113.58		

reede, 25. november 2022	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - makaroniroog	300	327	20.56	11.08	38.19	
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
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	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
Pirn	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :	825	35.24	27.68	113.21		

Nädala keskmine :	830	30.18	27.99	117.59		
10 päeva keskmine :	826	28.69	28.20	117.34		

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.