

Koolilõuna nädalamenüü SAAREMAA GÜMNAASIUM

esmaspäev, 9. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
keedetud kartulid	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
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	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Mandariin	150	31	0.98	0.15	6.90	
Kokku :		792	27.08	29.54	107.06	

teisipäev, 10. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
Mannavaht	75	130	5.72	4.18	17.15	2
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 :		848	32.64	24.03	125.08	

kolmapäev, 11. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss	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
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Peedisalat sõstraga	60	36	0.91	1.33	5.41	
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
Maitsevesi	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
Pirn	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		889	27.08	33.63	122.03	

neljapäev, 12. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada seente ja hapukoorega	150	135	11.71	7.12	6.25	1,2
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskel tilliga	60	22	1.27	0.65	3.65	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
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	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Õun	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		818	29.42	27.25	116.87	

reede, 13. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	261	13.97	12.75	24.88	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
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	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Pirn	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		857	30.32	33.79	114.98	

Nädala keskmine :	841	29.31	29.65	117.2
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, 16. jaanuar 2023	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	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
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
Maitsevesi	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	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		847	27.72	29.54	120.10	

teisipäev, 17. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hapukapsasupp	300	120	2.49	5.54	16.07	2
Hapukoor	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Apelsin	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		826	23.85	25.07	126.78	

kolmapäev, 18. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.62	2.61	4.38	
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	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		854	31.08	31.09	116.47	

neljapäev, 19. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat värske kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
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	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Pirn	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		824	32.10	28.30	112.61	

reede, 20. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	448	21.22	19.19	47.62	1,2
Aurutatud rohelistes herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Valge redise - hapukoosalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
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	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Õun	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		875	35.37	30.71	117.06	

Nädala keskmine :	845	30.02	28.94	118.6
10 päeva keskmine :	843	29.67	29.30	117.90

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, 23. jaanuar 2023	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 kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
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	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	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Pirn	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		837	29.02	29.33	118.64	

teisipäev, 24. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanaga	300	263	9.35	18.00	17.04	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimavorm	100	178	7.21	3.80	28.23	1,2,3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
Õun	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		879	29.83	31.81	118.54	

kolmapäev, 25. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
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
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	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		818	27.81	28.47	115.30	

neljapäev, 26. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-kartuli-kapsaröög	300	347	15.03	20.53	26.98	2,3
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
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
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	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		822	27.59	33.45	105.80	

reede, 27. jaanuar 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	473	17.77	16.51	63.49	
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, kaalikas, porru, punanesõstar	60	22	0.90	0.24	4.82	
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	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Õun	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		878	28.74	28.59	128.69	

Nädala keskmine :	847	28.6	30.33	117.39
10 päeva keskmine :	846	29.31	29.64	118.00

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.