

Koolilõuna nädalamenüü Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 6. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
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	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	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		816	26.53	28.83	115.48	

teisipäev, 7. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Brokolipüreesupp	300	222	5.46	13.32	22.42	2
Röstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Õun	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		857	23.17	25.92	133.60	

kolmapäev, 8. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	132	11.11	6.63	7.25	1,2,4
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	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
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	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Banaan	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		849	28.43	29.27	120.87	

neljapäev, 9. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Hautatud punane kapsas	60	39	0.87	0.11	8.96	
Ahjupartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	60	41	1.09	2.62	3.68	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		884	30.46	30.75	124.33	

reede, 10. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanarisoto	300	355	16.29	12.78	44.49	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
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	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	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Õun	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		825	29.73	29.81	115.44	

Nädala keskmine :	846	27.66	28.92	121.94
10 päeva keskmine :	838	27.86	28.58	120.16

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, 13. märts 2023	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 kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
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	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Pirn	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		794	32.46	26.40	108.52	

teisipäev, 14. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadelisupp	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	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
Õun	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		814	26.72	23.23	123.36	

kolmapäev, 15. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega	300	393	18.26	13.40	51.56	1
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Valge redise - hapukoosesalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
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	85	244	7.07	3.36	44.02	1,2
Pirn	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		832	30.30	26.09	124.15	

neljapäev, 16. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - lõhe ahjuroog	300	348	18.51	15.49	34.73	2,3,4
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Apelsin	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		876	37.12	30.98	115.48	

reed, 17. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	443	17.77	16.51	56.00	
Ahjukoõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
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	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Õun	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		835	28.21	28.62	117.60	

Nädala keskmine :	830	30.96	27.06	117.82
10 päeva keskmine :	838	29.31	27.99	119.88

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, 20. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
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	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		822	31.34	27.05	118.08	

teisipäev, 21. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp	300	120	2.49	5.54	16.07	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Leivavaht	100	195	3.03	0.26	45.00	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Õun	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		802	21.50	14.76	144.90	

kolmapäev, 22. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	300	381	18.05	11.93	50.52	1,2,4
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Pirn	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		832	30.66	26.52	121.11	

neljapäev, 23. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss	60	112	12.37	4.19	5.92	1;2;3
Koore kaste	100	108	1.41	9.11	5.47	1;2
Ahjuorgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2;
Riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1;
Peedisalat	60	26	1.06	0.26	4.95	2;
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik	85	244	7.07	3.36	44.02	2;
Õun	150	44	1.11	1.63	10.67	1;2
Kokku :		861	31.53	34.82	111.07	

reede, 24. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa-läätsepilaff kanaga	300	418	21.33	12.58	56.44	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9;
Porgandi-ananssisalat	60	26	0.49	1.31	3.53	
Salatilehtedega,sibul,peet,valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
Kastmevalik salatile	10	56	0.10	6.06	0.47	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	10;2
Vesi	180	3	0.13	0.17	0.89	11;
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik	70	201	5.83	2.77	36.25	2;
Banaan	150	101	1.65	0.45	23.70	1;2
Kokku :						

Nädala keskmine :	883	32.43	28.18	130.28
10 päeva keskmine :	835	32.43	28.18	130.28

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

Poola teemapäevad

esmapäev, 27. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Hautatud kapsad sealiha ja seentega/ BIGOS</i>	150	130	7.71	7.35	8.90	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
<i>Porrusalat hapukoorega/ SURÓWKA Z PORA</i>	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	60	26	1.02	0.21	5.20	
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	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		805	26.25	25.91	120.05	

teisipäev, 28. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	300	192	16.68	8.00	13.90	2,4
<i>Riisiroog õuntega / RYZ Z JABŁKAMI</i>	150	217	3.48	10.88	26.05	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Apelsin	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		810	34.46	26.61	107.48	

kolmapäev, 29. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE CHRZANOWYM</i>	150	168	13.63	10.02	6.24	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
<i>Punasekapsasalat õuntega/ SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY</i>	60	33	0.75	1.93	3.68	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	60	17	0.68	0.14	3.72	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	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Õun	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		789	29.64	26.56	110.53	

neljapäev, 30. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Kana seenekastmes/ KURCZAK W SOISE GRZYBOWYM</i>	150	176	14.16	10.08	7.95	1
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
<i>Peedisalat/ SUROWKA Z BURACZKOW</i>	60	35	0.92	1.32	5.00	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
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	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		809	30.66	25.29	117.59	

reede, 31. märts 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Uhupajatoit</i>	300	387	18.75	11.71	52.97	1,3
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
<i>Poola porgandisalat/ SURÓWKA Z MARCHWI</i>	60	21	0.48	0.23	4.94	
Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, kaalikas	60	17	1.00	0.74	3.65	
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	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Õun	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		873	31.21	26.07	132.57	

Nädala keskmine :	817	30.44	26.09	117.64
10 päeva keskmine :	829	29.97	26.18	121.37

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.