

Koolilõuna nädalamenüü Saaremaa Gümnaasium

Teemapäevad Tähed taldrikus

Gerd Kanteri road teisipäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	300	230	9.09	12.20	21.58	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
Kirsikaste	20	24	0.09	0.01	5.94	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	820	27.26	23.76	123.09		

Gerd Kanteri road kolmapäev, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	190	5.87	14.65	8.97	1;2
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
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
Seemneseugu	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	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	825	23.70	30.52	116.50		

neljapäev, 4. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
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
Seemneseugu	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	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	836	32.00	27.79	117.74		

reede, 5. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha punases kastmes	150	98	10.64	3.66	6.08	4
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud tatar	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	
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
Seemneseugu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooede	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	810	32.68	24.96	118.92		

Nädala keskmine :	823	28.91	26.76	119.06
10 päeva keskmine :	830	28.41	27.33	119.96

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

Koolilõuna nädalamenüü Saaremaa Gümnaasium

Teemapäevad Tähed taldrikus

Artti Aigro road esmaspäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud makaron	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.91	1.33	5.41	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
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	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		815	28.36	26.84	117.61	

teisipäev, 9. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapüreesupp	300	93	3.18	0.37	20.41	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1,2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatode	180	94	5.69	4.50	7.96	2
Leivatoodete valik	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Apelsin	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		873	24.12	25.05	140.93	

kolmapäev, 10. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
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	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	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Õun	150	44	0.68	0.43	10.20	
Kokku :		815	25.54	27.83	117.41	

neljapäev, 11. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala köögiviljadega	150	144	21.36	4.13	5.40	4;9
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartulid	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	60	20	1.18	0.16	3.96	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		851	38.91	28.31	112.85	

Rain Veidemani road reede, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta sidruni ja spinatiga	300	410	24.03	14.44	45.47	1;2
Aurutatud rohelised herved	60	42	3.12	0.24	8.16	
Redisesalat jogurtiga	60	12	0.73	0.20	2.16	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
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	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Õun	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		892	39.35	27.77	123.08	

Nädala keskmine :	849	31.26	27.16	122.38
10 päeva keskmine :	836	30.09	26.96	120.72

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

Teemapäevad Tähed taldrikus

esmaspäev, 15. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	41	1.37	0.64	7.36	1
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	5	28	0.05	3.03	0.23	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	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirm	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	797	28.98	27.82	111.26		

teisipäev, 16. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp munaga	300	268	12.03	17.70	16.25	2;3;4
Toorjuustuvaht kaerahelbe ja marjadega	150	178	8.27	3.71	28.03	1;2
Pria piimatooded	180	94	5.69	4.50	7.96	2
Leivatoodete valik	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	886	35.32	30.59	117.72		

Kreete Verlin road kolmapäev, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.54	4.44	0.01	
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Ahjukartulid kõögiviljadega	60	66	1.60	1.69	11.71	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
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	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	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirm	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	876	33.18	32.12	116.35		

neljapäev, 18. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	291	14.55	14.30	28.72	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Jääkapsasalat tilliga	60	29	0.68	2.23	1.87	
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	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	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Banaan	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	828	28.96	30.56	112.87		

reede, 19. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-riisipajaroo aedviljadega	300	446	19.14	17.13	52.77	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
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	85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
Õun	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	880	33.23	27.07	127.76		

Nädala keskmine :	853	31.93	29.63	117.19
10 päeva keskmine :	851	31.60	28.40	119.79

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

Teemapäevad Tähed taldrikus

esmaspäev, 22. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	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	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	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	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		807	27.60	29.81	110.21	

Kelly Sildaru road teisipäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	300	215	3.91	13.39	22.67	2,9
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasikakissell	75	59	0.13	0.02	14.48	
Kohupiimakreem	75	142	7.38	4.69	17.28	2
Pria piimatooded	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
Apelsin	150	47	1.35	0.23	10.42	
Kokku :		827	25.89	26.01	123.32	

Kelly Sildaru road kolmapäev, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	190	12.71	10.50	11.87	1,2,3
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Kartuli - bataadipüree	60	77	1.32	2.83	11.95	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandi ja kaalikasalat	60	21	0.60	0.21	4.88	
Peet, hapukapsas, punanesõstar, oad	60	21	0.87	0.18	4.49	
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	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		839	28.83	27.34	122.19	

neljapäev, 25. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1,2,4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
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	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	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		814	29.60	28.53	113.91	

reede, 26. mai 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	300	405	19.14	10.73	59.02	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	60	12	0.63	0.14	2.48	
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	218	6.32	3.08	39.21	1;2
Pirn	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		857	31.54	27.15	125.22	

Nädala keskmine :	829	28.69	27.77	118.97
10 päeva keskmine :	841	30.31	28.70	118.08

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.