

Koolilõuna nädalamenüü Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 4. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hakklihakaste veiselihast | 150 | 157 | 10.60 | 9.35 | 8.09 | 1,2 |
| Ahjuvorgandi ribad | 60 | 31 | 0.70 | 1.08 | 5.24 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Kapsasalat tilliga | 60 | 27 | 0.65 | 1.62 | 3.16 | |
| Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad | 60 | 14 | 0.60 | 0.20 | 3.33 | |
| 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 | |
| Leivatoodete valik | 100 | 290 | 8.43 | 4.11 | 52.28 | 1;2 |
| Õun | 150 | 42 | 0.98 | 0.42 | 10.12 | 9 |
| Kokku : | 810 | | 28.57 | 28.30 | 114.15 | |

| teisipäev, 5. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Püreesupp | 300 | 222 | 5.46 | 13.32 | 22.42 | 2 |
| Seemned | 20 | 80 | 2.43 | 0.88 | 14.80 | 1,2 |
| Kohupiimamäius marjade ja kaerahelvestega | 150 | 190 | 7.77 | 3.26 | 32.61 | 1;2 |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1;2 |
| Melon | 150 | 46 | 1.20 | 0.38 | 10.42 | |
| Kokku : | 799 | | 24.45 | 21.54 | 127.30 | |

| kolmapäev, 6. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanapasta | 300 | 471 | 24.15 | 10.63 | 69.00 | 1 |
| Aurutatud mais | 60 | 59 | 1.81 | 0.47 | 12.42 | |
| 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 | |
| Leivatoodete valik | 60 | 174 | 5.06 | 2.46 | 31.37 | 1;2 |
| Õun | 150 | 48 | 0.98 | 0.42 | 11.48 | |
| Kokku : | 906 | | 36.04 | 24.95 | 136.37 | |

| neljapäev, 7. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalakaste | 150 | 138 | 9.34 | 7.42 | 9.42 | 4 |
| Aurutatud lillkapsas | 60 | 22 | 1.27 | 0.65 | 3.65 | 2 |
| Kartulipuder | 60 | 82 | 1.75 | 2.83 | 12.77 | 2 |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Valge redise - hapukooresalat | 60 | 27 | 0.78 | 1.86 | 2.17 | 2 |
| 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 | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1;2 |
| Pirn | 150 | 50 | 0.68 | 0.45 | 12.45 | |
| Kokku : | 806 | | 26.11 | 29.82 | 112.14 | |

| reed, 8. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kõõgivilja pajaroog sealihaga | 300 | 252 | 8.77 | 8.01 | 37.84 | |
| Aurutatud rohelised herned | 60 | 42 | 3.12 | 0.24 | 8.16 | |
| | | | | | | |
| 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 | 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 | |
| Leivatoodete valik | 100 | 290 | 8.43 | 4.11 | 52.28 | 1;2 |
| Ploom | 150 | 55 | 1.27 | 0.68 | 12.52 | |
| Kokku : | 815 | | 26.00 | 25.21 | 125.28 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 827 | 28.23 | 25.96 | 123.05 |
| 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.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 11. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Karrine kanakaste | 150 | 228 | 12.64 | 14.54 | 11.76 | 2 |
| Aurutatud brokoli | 60 | 18 | 1.84 | 0.20 | 3.21 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Porgandi - ananassisalad | 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 | |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1,2 |
| Õun | 150 | 47 | 1.35 | 0.42 | 10.88 | |
| Kokku : | 852 | | 30.42 | 31.72 | 114.31 | |

| teisipäev, 12. september 2023 | 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 |
| Kakaokisell | 150 | 195 | 8.25 | 4.61 | 29.30 | 2 |
| Aedmaasikamoos | 20 | 36 | 0.08 | 0 | 9.00 | |
| Leivatoodete valik | 70 | 203 | 5.90 | 2.87 | 36.60 | 1,2 |
| Banaan | 150 | 103 | 1.65 | 0.52 | 24.00 | |
| Kokku : | 906 | | 31.31 | 25.25 | 137.67 | |

| kolmapäev, 13. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Sealiha koorekaste | 150 | 186 | 10.76 | 12.86 | 7.25 | 1,2,4 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 60 | 33 | 0.74 | 1.42 | 5.33 | |
| Keedetud kartul | 60 | 52 | 1.42 | 2.36 | 6.68 | 2 |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Peedisalat | 60 | 26 | 0.96 | 0.12 | 5.22 | |
| Kapsas, porgand, mais, tomat | 60 | 26 | 0.87 | 0.24 | 5.62 | |
| 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 | |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1,2 |
| Ploom | 150 | 44 | 1.27 | 0.52 | 9.68 | |
| Kokku : | 764 | | 26.44 | 27.26 | 105.54 | |

| neljapäev, 14. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kana-lillkapsahautis | 150 | 152 | 13.06 | 8.59 | 6.96 | |
| Rõstitud punane peet ürtidega | 60 | 36 | 1.16 | 0.75 | 6.31 | |
| Keedetud kartul | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Kõrvitsasalad punase sõstraga | 60 | 17 | 0.51 | 0.11 | 4.11 | |
| Jääsalad, porgand, redis, kaalikas | 60 | 14 | 0.62 | 0.15 | 3.22 | |
| 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 | |
| Leivatoodete valik | 100 | 290 | 8.43 | 4.11 | 52.28 | 1,2 |
| Pirn | 150 | 39 | 0.75 | 0.38 | 9.52 | |
| Kokku : | 842 | | 31.30 | 30.20 | 114.83 | |

| reede, 15. september 2023 | 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 | |
| Kapsasalad paprikaga | 60 | 15 | 0.66 | 0.13 | 3.33 | |
| Salatilehtede segu, peet, porgand, lõhvikas | 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 | |
| Leivatoodete valik | 80 | 232 | 6.74 | 3.28 | 41.82 | 1,2 |
| Õun | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | 861 | | 30.16 | 25.09 | 132.40 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 845 | 29.93 | 27.9 | 120.95 |
| 10 päeva keskmine : | 836 | 29.08 | 26.93 | 122.00 |

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 18. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kanastrooganov | 150 | 159 | 12.11 | 8.61 | 8.50 | 1,2 |
| Ahjuvorgandi ribad | 60 | 31 | 0.70 | 1.08 | 5.24 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Keedetud kartul | 60 | 63 | 1.46 | 1.69 | 10.98 | |
| Valge redise - porgandisalat | 60 | 16 | 0.60 | 0.16 | 3.76 | |
| 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 | |
| Leivatoodete valik | 100 | 290 | 8.43 | 4.11 | 52.28 | 1,2 |
| Pirn | 150 | 51 | 1.50 | 0.45 | 12.00 | |
| Kokku : | 815 | | 30.56 | 27.78 | 114.69 | |

| teisipäev, 19. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Juurviljapüreesupp | 300 | 229 | 4.00 | 15.51 | 20.74 | 2 |
| Rõstitud sepikukuubikud | 20 | 80 | 2.43 | 0.88 | 14.80 | 1,2 |
| Vanilje-kooretarretis | 150 | 214 | 5.98 | 9.30 | 26.49 | 2 |
| Leivatoodete valik | 100 | 290 | 8.43 | 4.11 | 52.28 | 1,2 |
| Õun | 150 | 48 | 1.12 | 0.45 | 10.88 | |
| Kokku : | 862 | | 21.96 | 30.25 | 125.19 | |

| kolmapäev, 20. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Sealihapilaff | 300 | 443 | 17.77 | 16.51 | 56.00 | |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 60 | 30 | 0.57 | 1.89 | 3.34 | |
| 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 | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1,2 |
| Ploom | 150 | 44 | 1.27 | 0.52 | 9.68 | |
| Kokku : | 886 | | 30.40 | 29.24 | 127.17 | |

| neljapäev, 21. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Pikkpoiss veiselihast | 60 | 107 | 10.81 | 4.46 | 6.20 | 1,3 |
| Koore - sinepikaste | 100 | 117 | 1.24 | 10.21 | 5.20 | 1,10,2 |
| Aurutatud lillkapsas | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Keedetud riis | 60 | 96 | 2.50 | 1.76 | 17.16 | 1 |
| Hiinakapsasalat värskel kurgiga | 60 | 22 | 0.83 | 1.35 | 1.82 | |
| 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 |
| Vesi | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Leivatoodete valik | 100 | 290 | 8.43 | 4.11 | 52.28 | 1,2 |
| Õun | 150 | 56 | 0.90 | 0.57 | 13.20 | |
| Kokku : | 851 | | 29.84 | 28.85 | 121.49 | |

| reede, 22. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|----------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Ühepajatoit | 300 | 305 | 13.70 | 11.77 | 36.96 | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 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 | |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1,2 |
| Õun | 150 | 44 | 1.11 | 1.63 | 10.67 | |
| Kokku : | 832 | | 27.92 | 32.51 | 113.61 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 849 | 28.14 | 29.73 | 120.43 |
| 10 päeva keskmine : | 847 | 29.04 | 28.82 | 120.69 |

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

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 25. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Sealihaguljašš | 150 | 192 | 8.66 | 11.62 | 13.51 | 1,2 |
| Aurutatud lillkapsas | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 96 | 2.50 | 1.76 | 17.16 | 1 |
| Peedi - küüslaugusalat | 60 | 36 | 0.95 | 1.32 | 5.17 | |
| Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller | 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 |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1,2 |
| Pirn | 150 | 39 | 0.75 | 0.38 | 9.52 | |
| Kokku : | 842 | 27.19 | 30.51 | 116.96 | | |

| teisipäev, 26. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Hakklihasupp | 350 | 297 | 22.02 | 12.19 | 24.77 | 1,3 |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga | 150 | 290 | 2.68 | 11.61 | 43.98 | 2 |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1,2 |
| Apelsin | 150 | 50 | 1.65 | 0.22 | 11.70 | |
| Kokku : | 898 | 33.94 | 27.72 | 127.50 | | |

| kolmapäev, 27. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|-------|-----------|-----------|----------------|------------|
| Kala 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 |
| Aurutatud brokoli ja porgandi segu | 60 | 19 | 1.22 | 0.22 | 3.92 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Keedetud riis | 60 | 95 | 6.50 | 0.45 | 14.13 | |
| Valge redise salat maitserohelisega | 60 | 23 | 0.61 | 1.57 | 2.08 | |
| Peet, porgand, porru, rohelised herned | 60 | 26 | 1.47 | 0.21 | 5.18 | |
| 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 | |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1,2 |
| Õun | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | 836 | 31.62 | 29.18 | 112.63 | | |

| neljapäev, 28. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kana pajaroog aedviljadega | 150 | 162 | 9.15 | 10.83 | 8.65 | |
| Aurutatud hernes, mais | 60 | 51 | 2.47 | 0.35 | 10.29 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Keedetud kartul | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega | 60 | 29 | 0.42 | 1.89 | 3.11 | |
| Valge peakapsas, peet, porgand | 60 | 19 | 0.74 | 0.15 | 4.17 | |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 0.86 | 11, |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | |
| Õun | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | 1,2 |
| Kokku : | 789 | 25.45 | 25.06 | 119.38 | | |

| reede, 29. september 2023 | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|-------------------------------------|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Hakkliha risotto | 300 | 348 | 12.04 | 12.21 | 48.90 | |
| Rõstitud peet | 60 | 36 | 1.16 | 0.75 | 6.31 | |
| Kaalika-õunasalat | 60 | 23 | 0.45 | 0.18 | 5.48 | |
| Lehtsalat, sibul, peet, valge redis | 60 | 16 | 0.78 | 0.69 | 3.59 | |
| Kastmevalik salatite | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11, |
| Leivatoodete valik | 90 | 261 | 7.59 | 3.70 | 47.05 | 1,2 |
| Ploom | 150 | 57 | 1.27 | 0.75 | 12.82 | |
| Kokku : | 800 | 24.61 | 23.67 | 126.48 | | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 833 | 28.56 | 27.23 | 120.59 |
| 10 päeva keskmine : | 841 | 28.35 | 28.48 | 120.51 |

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