

Koolilõuna nädalamenüü Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 6. november 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, 7. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	300	222	5.46	13.32	22.42	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Kohupiimamäius marjade	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	808	24.30	21.68	130.30		

kolmapäev, 8. november 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, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
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 :	907	36.02	24.96	136.99		

neljapäev, 9. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala tomati ja paprika kastmes	150	138	9.34	7.42	9.42	4
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskel tilliga	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 - hapukoososalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	60	18	0.86	0.16	3.88	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Melon	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	814	27.95	30.44	110.79		

reede, 10. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõõgivilja pajaroog sealihaga	300	294	11.89	8.25	46.00	
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
Pirn	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	810	25.41	24.98	125.21		

Nädala keskmine :	830	28.45	26.07	123.49
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, 13. november 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 - 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	
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, 14. november 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
Kakao - jogurtidessert	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
Pirn	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	842		30.41	25.11	123.19	

kolmapäev, 15. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Küpsetatud kaalikapuljad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	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
Õun	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	804		26.04	27.67	114.88	

neljapäev, 16. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis riisiga	300	302	17.27	11.07	35.35	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Kaali kasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	60	14	0.80	0.12	2.85	9
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
Banaan	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	890		32.50	29.69	127.67	

reed, 17. november 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	
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	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
Pirn	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	862		30.31	25.11	132.92	

Nädala keskmine :	850	29.94	27.86	122.59
10 päeva keskmine :	840	29.20	26.97	123.04

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, 20. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuportandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid köögiviljadega	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
Õun	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	813		30.41	27.75	114.17	

teisipäev, 21. november 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
Pirn	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	870		21.89	30.40	128.03	

kolmapäev, 22. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	443	17.77	16.51	56.00	
Keedetud kartul	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	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
Õun	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	896		29.67	29.18	130.42	

neljapäev, 23. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	300	349	18.58	15.50	35.12	2;3;4
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Peedisalat köömnetega	60	39	1.03	1.45	5.40	
Hiinakapsas, 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	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Melon	150	43	1.20	0.30	10.12	
Kokku :	840		33.65	29.09	113.15	

reede, 24. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	340	14.68	13.73	41.16	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
Pirn	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	833		28.07	32.54	114.13	

Nädala keskmine :	851	28.74	29.79	119.98
10 päeva keskmine :	851	29.34	28.83	121.29

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, 27. november 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
Õun	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	840	27.04	30.47	116.44		

teisipäev, 28. november 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
Pirn	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	905	33.34	28.10	129.52		

kolmapäev, 29. november 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
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
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 :	847	30.97	30.85	112.05		

neljapäev, 30. november 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuliroog hakklihaga	300	348	12.04	12.21	48.90	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	60	15	0.86	0.16	3.04	
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 (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	821	25.20	22.09	133.69		

reede, 1. detsember 2023	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-riis pajaroog aedviljadega	300	318	12.37	13.12	39.50	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
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	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	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	835	27.15	30.19	118.51		

Nädala keskmine :	850	28.74	28.34	122.04
10 päeva keskmine :	851	28.74	29.07	121.01

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.

Kool

Koolisöökla juhataja