

Koolilõuna nädalamenüü Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 5. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	200	260	13.56	18.10	11.57	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat värskel tomatiga	80	42	0.79	2.96	3.85	
Jääsalat, porgand, kurk, marineeritud sibul	80	36	0.73	2.17	3.75	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	879		30.03	32.54	122.59	

teisipäev, 6. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	350	251	4.56	15.62	26.45	2;9
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	200	58	1.40	0.50	14.10	
Kokku :	831		25.13	28.13	122.01	

kolmapäev, 7. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - lõhe roog	300	349	18.58	15.50	35.12	2;3;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Peedisalat sõstraga	80	48	1.24	1.80	7.00	
Hiinakapsas, roheline hernes, brokoli, redis	80	27	2.17	0.23	5.13	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	870		30.86	30.26	123.29	

neljapäev, 8. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	180	181	13.85	10.02	8.30	
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat apelsinidega	80	60	0.85	3.43	7.31	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	200	67	0.90	0.60	16.60	
Kokku :	831		30.71	26.70	121.14	

reede, 9. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog sealihaga	300	411	17.16	18.53	45.46	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Kaalika-rosinasalat	80	58	0.82	2.63	8.80	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	840		27.77	31.00	120.26	

Nädala keskmine :	850	28.9	29.73	121.86	
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.

Koolilõuna nädalamenüü

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 12. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	200	219	14.73	10.77	16.16	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud makaronid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Kapsas, oad, redis, peet	80	22	1.08	0.12	4.80	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	850	30.58	30.02	120.36		

teisipäev, 13. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	350	345	18.53	14.58	37.92	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	811	28.37	26.85	117.67		

kolmapäev, 14. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanaga	350	483	22.06	13.47	67.81	1
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Jääsalat, peet, mais, porru	80	37	1.54	0.32	7.38	
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	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin	200	77	2.10	0.50	17.90	
Kokku :	902	33.45	28.12	132.02		

neljapäev, 15. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada	200	217	16.49	11.94	11.99	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Hiinakapsas, kurk, peet, kõrvits	80	19	0.92	0.14	3.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	839	31.11	28.03	121.17		

reede, 16. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kapsahautis hakklihaga	200	201	14.03	12.66	8.40	2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.76	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	200	61	1.68	2.21	14.92	
Kokku :	857	31.07	31.46	121.93		

Nädala keskmine :	852	30.92	28.9	122.63
10 päeva keskmine :	851	29.91	29.32	122.25

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.

Koolilõuna nädalamenüü

Saaremaa Gümnaasium

Eesti teemapäevad

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 19. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	200	143	15.18	4.39	10.79	1
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Salatilehtede segu, sibul, kurk, valge redis	80	35	1.41	1.09	7.74	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		833	30.71	26.48	123.74	

teisipäev, 20. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätse-köögiviljapüreesupp	350	256	7.16	17.35	20.06	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Leivasupp	150	240	4.44	1.30	48.47	1
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		843	21.54	29.08	120.85	

kolmapäev, 21. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Räimevormiroog	60	66	7.18	3.11	2.35	1;2;3;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Kartulipuder	80	83	2.13	0.11	18.93	2;
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.66	0.26	6.80	
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	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :		909	24.78	34.60	129.31	

neljapäev, 22. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kanaga	350	283	18.31	11.19	29.80	
Aurutatud rohelistes herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Kõrvitsa - õunasalat	80	37	0.50	0.94	7.22	
Jääsalat, peet, mais, porru	80	37	1.54	0.32	7.38	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :		840	31.90	29.82	118.74	

reede, 23. veebruar 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss	60	95	9.40	3.74	5.69	1;10;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud kartul	160	172	3.26	4.53	30.11	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, peet	80	25	1.33	0.21	5.05	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	200	51	0.80	0.46	12.00	
Kokku :		844	25.65	30.55	119.89	

Nädala keskmine :	854	26.92	30.11	122.51
10 päeva keskmine :	853	28.92	29.51	122.57

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.