

## Koolilõuna nädalamenüü

### Saaremaa Gümnaasium

16–19 ja  
enam

esmaspäev, 4. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine sealiha-köögiviljakaste	200	226	14.94	13.65	11.35	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	80	55	1.45	3.49	4.91	
Kapsas, porgand, lillkapsas, jõhvikad	80	22	0.82	0.30	4.90	
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 sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	869		30.91	32.39	118.67	

teisipäev, 5. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	350	346	17.61	19.83	24.77	
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	847		27.03	29.88	118.09	

kolmapäev, 6. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	200	246	14.29	17.14	9.38	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
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 sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	200	114	1.80	0.40	26.40	
Kokku :	872		28.89	31.63	121.76	

neljapäev, 7. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada	200	331	13.20	10.81	48.58	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Kõrvitsa - õunasalat	80	37	0.50	0.94	7.22	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	808		25.74	27.47	123.12	

reede, 8. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss kana ja köögiviljadega	350	505	24.97	19.50	59.52	1
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
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 sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	200	59	1.48	2.17	14.22	
Kokku :	875		36.09	30.91	122.75	

Nädala keskmine :	854	29.73	30.46	120.88
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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

vanus 16–19  
ja enam

esmaspäev, 11. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	200	153	11.43	8.74	7.64	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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 :	810	27.84	27.57	119.09		

teisipäev, 12. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandipüreesupp	350	159	4.44	4.21	27.81	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kaerahelbe - marjakrõbedik	100	266	4.33	9.87	40.29	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
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 :	849	24.05	26.86	131.14		

kolmapäev, 13. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	350	520	20.86	19.28	65.99	
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	80	25	0.88	1.08	5.78	
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 sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	887	30.96	29.25	131.18		

neljapäev, 14. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	200	217	16.49	11.94	11.99	4
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartul	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	80	19	1.06	0.16	3.80	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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
Apelsin	200	77	2.10	0.50	17.90	
Kokku :	861	35.05	28.96	121.65		

reede, 15. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-liilkapsa-riisihautis	350	390	21.56	12.43	50.05	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
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 sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	848	32.69	29.52	119.07		

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>851</b>	<b>30.12</b>	<b>28.43</b>	<b>124.43</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>853</b>	<b>29.93</b>	<b>29.45</b>	<b>122.66</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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

Tähed Taldrikus: Kristjan Kitsing toidud

vanus 16–19  
ja enam

## Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 18. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakintsuliha kastmes	200	180	14.67	10.89	6.30	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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
Pirn	200	53	1.00	0.50	12.70	
Kokku :	833	833	30.98	28.59	118.64	

teisipäev, 19. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	350	303	22.21	12.25	26.01	1;3
Kohupiimavaht	100	186	6.49	7.20	22.95	2
Marjakissell	100	72	0.15	0.01	17.48	
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	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	843	843	34.57	21.98	126.16	

kolmapäev, 20. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	200	221	12.04	15.25	9.65	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	104	2.28	2.19	19.29	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2;
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.66	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	11;
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	
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	59	1.48	2.17	14.22	
Kokku :	848	848	28.83	32.61	119.14	

neljapäev, 21. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese-kaste	200	219	14.73	10.77	16.16	
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Kõrvitsa ja porgandisalat	80	35	0.66	1.75	5.03	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
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
Banaan	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	847	847	29.51	29.80	121.47	

reede, 22. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	350	445	21.10	13.92	59.15	1;2;4
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
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 sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	
Pirn	200	58	1.40	0.50	14.10	1;11;2
Kokku :	885	885	33.41	27.81	130.28	

Nädala keskmine :	851	31.46	28.16	123.14
10 päeva keskmine :	851	30.79	28.30	123.79

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või  
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

Tähed Taldrikus: Revo Türk toidud

vanus 16–19  
ja enam

## Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 25. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Ungari kanaroog</b>	200	178	14.09	7.50	14.36	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	80	26	1.62	0.30	5.22	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porrusalat hapukoorega	80	40	0.97	1.88	5.65	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Pirn	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	852		31.39	29.14	122.74	

teisipäev, 26. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Tomati - läätsesupp</b>	350	274	10.22	11.51	31.15	9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
<b>Puuviljamagustoit kohupiimaga</b>	180	183	3.95	6.29	27.04	2
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
Apelsin	200	59	2.10	0.20	13.70	
Kokku :	819		23.63	28.13	117.21	

kolmapäev, 27. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Porgandisalat apelsinidega	80	60	0.85	3.43	7.31	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Oun	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	875		30.53	32.67	120.40	

neljapäev, 28. märts 2024	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana seenekastmes	200	233	18.58	13.42	10.22	1
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat	80	47	1.23	1.75	6.67	
Hiinakapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
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 sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	876		34.98	31.82	118.19	

Nädala keskmine :	<b>855</b>	<b>30.13</b>	<b>30.44</b>	<b>119.64</b>
10 päeva keskmine :	<b>853</b>	<b>30.80</b>	<b>29.30</b>	<b>121.39</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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