

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

16–19 ja enam

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	200	235	13.08	15.36	11.37	2
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	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 :		864	28.40	28.65	127.59	

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	350	306	16.95	18.64	18.44	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	271	7.35	13.39	30.91	1;2;6
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 :		867	33.32	35.57	104.17	

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	200	207	11.81	14.26	8.67	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Ahjukartulid	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
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;
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	1.28	0.72	18.80	
Kokku :		817	27.30	30.16	117.87	

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	200	248	9.92	19.28	10.71	
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :		843	25.28	29.81	124.85	

reede, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalapasta	300	463	19.65	18.08	55.34	1;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Kõrvitsasalat	80	17	0.61	0.08	4.15	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	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	123	2.48	2.11	28.62	
Kokku :		872	30.45	28.34	131.09	

Nädala keskmine :

852	28.95	30.51	121.11
-----	-------	-------	--------

10 päeva keskmine :

--	--	--	--

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road

vanus 16–19
ja enam

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	200	212	14.20	12.48	11.16	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	80	16	0.84	0.18	3.30	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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	64	1.30	0.56	15.30	
Kokku :	873		31.27	30.17	125.60	

teisipäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsesupp sulajuustuga	300	345	18.47	14.87	35.31	2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	150	298	14.96	8.78	40.45	1;2
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 :	890		40.77	28.02	121.52	

kolmapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
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	59	0.90	0.57	13.60	
Kokku :	811		29.23	26.47	118.27	

neljapäev, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
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	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat värskel kurgiga	80	35	0.85	2.15	3.96	
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	80	20	1.15	0.21	4.05	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	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	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	838		26.24	26.93	127.40	

reede, 12.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rõstitud köögivilja risoto kanaga	300	412	19.96	14.39	51.34	2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
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
Õun	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	846		31.68	28.34	120.04	

Nädala keskmine :	852	31.84	27.99	122.57
10 päeva keskmine :	852	30.40	29.25	121.84

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.

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

vanus 16–19
ja enam

Saaremaa Gümnaasium

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	200	205	12.15	13.48	9.36	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
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	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 :	859		30.45	29.96	127.85	

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine frikadellisupp	300	257	13.89	13.72	20.62	1;3;4
Kama-mannavaht	150	326	14.35	11.71	39.62	1;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
Õun	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	865		33.96	27.95	119.96	

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana magushapus kastmes	200	172	11.08	5.38	20.03	11
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 värskel kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.66	0.26	6.80	
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	58	1.40	0.50	14.10	
Kokku :	840		28.74	27.41	124.43	

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihakaste	200	190	13.87	11.78	7.48	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
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
Banaan	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	857		30.97	29.98	120.75	

reede, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta - lõheroog	300	349	18.58	15.50	35.12	2;3;4
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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	64	1.30	0.56	15.30	
Kokku :	835		28.75	29.83	118.31	

Nädala keskmine :	851	30.57	29.03	122.26
10 päeva keskmine :	852	31.21	28.51	122.42

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.