

Koolilõuna nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	200	235	13.08	15.36	11.37	2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsa - tomatisalad	80	32	0.82	1.77	3.93	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	80	19	0.80	0.26	4.44	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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
Õun	200	51	0.80	0.46	12.00	
Kokku :	875		29.38	30.61	123.77	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihasupp	350	303	22.21	12.25	26.01	1;3
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	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	77	2.10	0.50	17.90	
Kokku :	869		31.52	28.52	121.31	

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	200	260	11.64	15.52	18.67	1:2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	80	30	1.66	0.26	6.44	9
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	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11:2
Õun	200	62	1.00	0.46	15.20	
Kokku :	861		28.65	28.36	127.49	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	200	175	14.75	8.82	9.38	1;2:4
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	80	29	1.70	0.87	4.87	2
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
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	67	0.90	0.60	16.60	
Kokku :	841		31.44	29.50	118.15	

reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapasta	350	353	14.48	10.95	50.48	9
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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
Õun	200	64	1.30	0.56	15.74	
Kokku :	840		28.26	29.82	122.03	

Nädala keskmine :	857	29.85	29.36	122.55
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.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 13.05.2024 - 17.05.2024

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekaste	200	219	14.73	10.77	16.16	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud riis	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
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	53	1.00	0.50	12.70	
Kokku :	859		30.09	29.97	121.45	

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp lihata	350	221	7.99	9.61	28.28	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kohupiimavaht	100	186	6.49	7.20	22.95	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
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
Õun	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	846		28.31	26.96	124.86	

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kanakaste	200	192	15.67	11.24	7.51	1;2
Aurutatud rohelistes herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	84	1.94	2.25	14.64	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Salatitehede segu, peet, porgand, jõhvikas	80	25	0.88	1.08	5.78	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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
Pirn	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	846		34.39	27.27	124.40	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	350	339	16.79	16.71	33.19	
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	42	0.78	2.93	3.98	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11:2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	859		27.78	33.83	116.93	

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	350	404	20.64	12.92	52.76	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Kaalikasalat jõhvikatega	80	27	0.69	0.28	6.60	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
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 sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11:2
Banaan	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	855		30.27	31.19	119.33	

Nädala keskmine :	853		30.17	29.84	121.39	
10 päeva keskmine :	855		30.01	29.60	121.97	

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.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 20.05.2024 - 24.05.2024

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	200	260	13.56	18.10	11.57	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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
Õun	200	59	1.48	2.17	14.22	
Kokku :	854	29.75	32.66	120.77		

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	350	285	12.32	14.67	26.85	
Hapukoer, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
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 :	855	25.97	31.12	121.08		

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pilaff kanalihaga	350	376	18.22	15.19	43.75	
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	830	29.28	29.73	118.36		

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada	200	208	13.75	8.58	18.79	
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
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 sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	200	58	1.40	0.50	14.10	
Kokku :	855	30.29	29.65	122.26		

reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhepasta	350	445	21.10	13.92	59.15	1;2;4
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	31	1.14	1.81	2.96	
Peet, tomat, valge redis, porru	80	21	1.06	0.18	4.08	
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	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	860	32.66	29.89	119.00		

Nädala keskmine :	851	29.59	30.61	120.29
10 päeva keskmine :	852	29.88	30.23	120.84

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.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 27.05.2024 - 31.05.2024

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	200	226	14.94	13.65	11.35	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud riis	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	80	20	0.78	0.20	4.68	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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	53	1.00	0.50	12.70	
Kokku :	851	81	31.54	29.88	118.31	

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-juustupüreesupp	350	210	8.57	13.92	13.95	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;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
Õun	200	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	850	80	30.11	26.71	122.21	

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	200	212	14.20	12.48	11.16	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 :	849	80	32.90	31.19	115.44	

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	200	246	14.29	17.14	9.38	1;2;4
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
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	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	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	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
Õun	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	844	80	31.94	28.18	121.12	

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	350	472	22.33	12.52	68.86	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Apelsin	200	59	2.10	0.20	13.70	
Kokku :	869	80	31.66	30.12	123.46	

Nädala keskmine :	853	31.63	29.22	120.11
10 päeva keskmine :	852	30.61	29.92	120.20

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.

Kool

Koolisöökla juhataja