

Koolilõuna nädalamenüü 02.09.2024 - 06.09.2024

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19+

esmaspäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

teisipäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni- riisisupp	380	212	15.49	7.59	22.47	
Maasikakreem riisiga	180	337	3.23	16.81	42.34	2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom	150	59	1.03	0.83	12.94	
Kokku :	850		24.48	27.03	127.62	

kolmapäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	186	7.44	14.46	8.03	1;2
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	836		23.98	29.93	123.04	

neljapäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	300	488	19.97	24.11	48.93	2;
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	44	0.93	2.19	5.55	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
Kokku :	884		28.67	34.89	115.53	

reede, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepaste	300	481	20.38	22.17	52.00	1;2
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	869		28.86	28.93	127.17	

Nädala keskmine :	850	26.62	29.44	122.86
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.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 09.09.2024 - 13.09.2024

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19+

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud makaronid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	150	94	2.10	0.38	21.68	
	Kokku :	873	27.28	30.11	126.68	

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	380	262	12.18	13.72	23.98	4
Kohupiimakreem	160	229	10.54	3.72	37.73	2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	787	28.35	19.81	124.78	

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	290	14.39	14.32	28.45	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
	Kokku :	835	30.03	36.07	105.54	

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	42	0.78	2.93	3.98	
Jääsalat, porgand, redis, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	856	29.78	28.53	123.79	

reede, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakliha-kõogivilja riisiroog	300	359	15.75	11.18	50.53	
Röstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
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	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom	150	50	0.90	0.60	11.55	
	Kokku :	901	28.63	34.70	122.34	

Nädala keskmine :	850	28.81	29.84	120.63
10 päeva keskmine :	850	27.72	29.64	121.75

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 16.09.2024 - 20.09.2024

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19+

esmaspäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	842	28.61	30.06	118.36		

teisipäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš	350	285	12.32	14.67	26.85	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	821	22.03	24.51	128.99		

kolmapäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakoib	60	151	9.94	12.24	0.63	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	878	26.46	33.55	121.16		

neljapäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Spordipäeva toidupakk						
Kokku :						

reede, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	300	382	18.09	11.93	50.70	1;2;
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
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	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	837	28.58	28.85	119.60		

Nädala keskmine :	851	26.78	29.54	122.52
10 päeva keskmine :	851	27.80	29.69	121.58

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 23.09.2024 - 27.09.2024

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19+

esmaspäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud tatar	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Salatitehede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirm	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	838	28.39	30.00	121.12	

teisipäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	350	350	17.71	17.80	31.06	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama- marja vaht piimaga	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	829	29.49	26.10	119.02	

kolmapäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	80	37	1.64	0.34	7.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom	150	55	1.27	0.68	12.52	
	Kokku :	900	29.64	32.11	126.27	

neljapäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-köögiviljahautis sealihaga	300	706	19.38	26.08	47.89	
Hiiinakapsasalat värskel kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	847	30.12	28.03	122.73	

reede, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kana-riisi pajaroog	300	385	15.23	9.44	62.19	9
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	858	24.51	29.71	127.28	
	300					

Nädala keskmine :	854	28.43	29.19	123.28
10 päeva keskmine :	853	27.61	29.37	122.90

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 30.09.2024 - 04.10.2024

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19+

esmaspäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	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	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	840	27.56	29.05	121.99	

teisipäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihaga	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Keefiritarretis	150	252	6.18	2.81	49.65	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	810	26.38	21.61	128.55	

kolmapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste	150	182	15.56	9.12	9.98	10;1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	80	37	0.87	1.87	5.03	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	874	31.34	30.78	123.96	

neljapäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud kuss-kuss	80	127	8.67	0.60	18.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise - kurgisalat	80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom	150	50	0.90	0.60	11.55	
	Kokku :	886	33.75	30.31	120.90	

reed, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	876	32.18	30.13	121.42	

Nädala keskmine :	857	30.24	28.38	123.36
10 päeva keskmine :	856	29.34	28.79	123.32

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.