

## Koolilõuna nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	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	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	80	34	0.82	1.78	4.62	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
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	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	863	27.67	32.17	120.01		

teisipäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	380	268	15.00	11.96	26.91	2;4
Kohupiimamaius marjade ja riivleivaga	180	228	9.32	3.91	39.14	1;2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	789	29.95	18.17	128.82		

kolmapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	300	387	25.55	11.13	46.97	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	80	33	1.14	0.28	7.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Pirn	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	871	38.45	28.03	120.86		

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakliiha-lillkapsapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud kurkumiris	80	109	2.16	0.92	22.96	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	80	39	0.80	2.55	3.84	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Oun	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	860	23.80	35.31	117.65		

reed, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-köögiviljaroog sealihaga	300	344	15.98	15.84	37.14	
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	80	30	1.30	0.26	6.08	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	868	28.77	33.72	117.89		

Nädala keskmine :	850	29.73	29.48	121.05
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.

# Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

## Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Kalkuni Tikka Masala</b>	150	169	12.60	6.83	14.57	2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10:2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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	45	0.75	0.34	11.02	
<b>Kokku :</b>	<b>843</b>	<b>29.00</b>	<b>28.95</b>	<b>121.13</b>		

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Aasiapärase kanasupp</b>	300	341	19.64	13.20	36.77	1;3;4;7
<b>Kookospiimaga panna cotta</b>	150	228	4.75	12.31	27.77	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11:2
Ploomi	150	40	0.98	0.52	8.62	
<b>Kokku :</b>	<b>826</b>	<b>29.88</b>	<b>27.78</b>	<b>117.40</b>		

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Sealiha soja ja tsilliga</b>	50	135	9.52	9.64	2.66	1;7
Terav tomatikaste	100	64	1.94	0.22	12.99	
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10:2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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	0.54	0.46	12.93	
<b>Kokku :</b>	<b>849</b>	<b>27.57</b>	<b>26.80</b>	<b>126.88</b>		

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hakliihakarri</b>	150	202	15.17	9.42	14.95	1;2
Röstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10:2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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
Pirn	150	57	1.05	0.60	13.72	
<b>Kokku :</b>	<b>870</b>	<b>32.12</b>	<b>31.43</b>	<b>119.75</b>		

reede, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Taipärane kalarisotto</b>	300	356	15.88	12.55	47.01	2;4
Aurutatud rohelised herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Valge redise - hapukoososalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Õun	150	53	0.90	0.50	12.90	
<b>Kokku :</b>	<b>866</b>	<b>30.22</b>	<b>31.36</b>	<b>121.70</b>		

Nädala keskmine :	<b>851</b>	<b>29.76</b>	<b>29.26</b>	<b>121.37</b>
10 päeva keskmine :	<b>851</b>	<b>29.75</b>	<b>29.37</b>	<b>121.21</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja

## Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;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	
Peedi - kurgi salat	80	64	1.12	4.14	5.90	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	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
Oun	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	831	26.38	30.53	117.45		

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kapsasupp sealihaga	350	326	22.03	13.39	30.46	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinartretis	150	147	3.76	0.02	32.38	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	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
Pirn	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	839	32.63	27.83	118.27		

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	448	21.22	19.19	47.62	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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
Oun	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	878	32.67	31.05	119.15		

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaquijašš	150	126	8.21	7.92	6.81	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	80	79	2.42	0.62	16.56	
Ahjukartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	127	8.67	0.60	18.84	
Kapsasalat tilliga	80	28	0.76	0.30	6.36	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	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
Oun	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	845	31.48	27.81	119.09		

reede, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa-hakklihahautis	150	183	8.66	9.90	14.90	
Aurutatud mais	80	63	1.53	5.01	3.48	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud läätsed	80	95	3.33	1.12	18.56	
Porgandisalat	80	36	0.87	2.16	4.21	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastme valik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	860	26.50	31.33	122.58		

Nädala keskmine :	851	29.93	29.71	119.31
10 päeva keskmine :	851	29.85	29.49	120.34

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.

Kool

Koolisöökla juhataja